












Heti étlap 2016.02.01. - 2016.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü	Kakaó, Margarin, Zsemle, rozsos	Forralt tej , Vaj, Kajsziparack lekvár, Kifli	Citromos tea , Szardíniakrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávét, Kukoricás kenyér , Zöldhagymás túrókrém, Paradicsom	Epres tea , Margarin, Tavaszi felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
		281,50 Kcal / 1 182,30 KJ			343,46 Kcal / 1 442,53 KJ			346,42 Kcal / 1 454,96 KJ			248,97 Kcal / 1 045,67 KJ			710,64 Kcal / 2 984,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		12,23 g	6,44 g	2,27 g	11,41 g	10,35 g	5,01 g	15,22 g	10,97 g	2,28 g	12,85 g	6,30 g	3,36 g	24,19 g	11,85 g	2,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,02 g	5,00 g	0,43 g	51,43 g	10,86 g	0,43 g	46,64 g	12,00 g	0,72 g	35,39 g	17,98 g	0,37 g	126,66 g	21,99 g	1,63 g		
 			 			 			 			  				
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü	Gombaleves, kiscsillagtészta , Paradicsomos burgfőz, Szárnyas vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkeraguleves, Metélt tészta , Tehéntúró, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma, Tejföl	Csontleves , Cérumetét , Gyümölcsmártás , Piritott dara , Párolt csirkemell	Lebbencsleves, Sült baromfi virsli, Félbarna kenyér, Körte , Lencsefőzelék	Fokhagymakrém leves, Kenyérkocka, Párolt rizs, Zöldfűszeres csirkefalatok										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
		689,62 Kcal / 2 896,40 KJ			818,83 Kcal / 3 439,09 KJ			634,26 Kcal / 2 663,89 KJ			837,29 Kcal / 3 516,62 KJ			459,12 Kcal / 1 928,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		36,15 g	13,48 g	2,62 g	37,64 g	22,22 g	6,43 g	37,22 g	13,35 g	2,34 g	32,70 g	26,09 g	6,52 g	23,25 g	8,45 g	0,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,70 g	0,00 g	2,09 g	122,49 g	0,00 g	1,11 g	87,37 g	10,49 g	1,91 g	112,05 g	4,22 g	1,77 g	69,27 g	0,73 g	1,02 g		
   			   			  			    			 				
 																



Heti étlap 2016.02.01. - 2016.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü	Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Kockasajt, sonkás, Kifli, Sárgarépa csomós	Vaj, Hideg tej, Croissant magos	Margarin, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Ivójoghurt gyümölcsös, Kifli										
		Energia 385,67 Kcal / 1 619,81 KJ	Energia 215,93 Kcal / 906,91 KJ	Energia 409,24 Kcal / 1 718,81 KJ	Energia 252,60 Kcal / 1 060,92 KJ	Energia 218,95 Kcal / 919,59 KJ										
		Fehérje 17,09 g	Zsír 9,37 g	T.Zsírsv 1,62 g	Fehérje 8,64 g	Zsír 5,45 g	T.Zsírsv 0,02 g	Fehérje 9,08 g	Zsír 28,40 g	T.Zsírsv 6,42 g	Fehérje 12,00 g	Zsír 7,43 g	T.Zsírsv 1,24 g	Fehérje 7,42 g	Zsír 3,25 g	T.Zsírsv 3,13 g
		Szénhidrát 58,24 g	Cukor 0,00 g	Só 0,98 g	Szénhidrát 32,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,60 g	Szénhidrát 27,53 g	Cukor 0,00 g	Só 0,09 g	Szénhidrát 34,83 g	Cukor 0,00 g	Só 0,48 g	Szénhidrát 39,70 g	Cukor 12,99 g	Só 0,52 g
		  	 	   	  	 										
		 														

.....
Élmezési
osztályvezető

Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

