






## Heti étlap 2016.02.29. - 2016.03.04.

		hétfő		
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü	Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka, Sajt, lapka, Margarin		
		Energia		
		288,03 Kcal / 1 209,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,13 g	9,32 g	4,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só
37,66 g	5,00 g	0,44 g		
 				
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü	Zöldborsófőzelék , Félbarna kenyér, Csirke pörkölt , Alföldi leves 0,25		
		Energia		
		646,76 Kcal / 2 716,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,75 g	15,94 g	2,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só
89,10 g	5,57 g	2,74 g		
   				



## Heti étlap 2016.02.29. - 2016.03.04.

		hétfő
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü	Pulyka felvágott, Vaj, Félbarna kenyér, Újhagyma
		Energia
		325,90 Kcal / 1 368,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,45 g 16,03 g 3,75 g
		Szénhidrát Cukor Só
		33,60 g 0,00 g 0,49 g
		  

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

