



## Heti étlap 2016.02.22. - 2016.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Kakaó, Margarin, Zsemle, rozsos, Paprika	Tejeskávé, Zöldhagymás túrókrém, Kukoricás kenyér , Paradicsom	Citromos tea , Szardíniakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Forralt tej , Vaj, Sárgabaracklekvár, Kifli	Epres tea , Margarin, Tavaszi felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		291,25 Kcal / 1 223,25 KJ	297,58 Kcal / 1 249,84 KJ	285,58 Kcal / 1 199,44 KJ	344,59 Kcal / 1 447,28 KJ	218,57 Kcal / 917,99 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
		12,83 g 6,59 g 2,27 g	14,37 g 6,50 g 3,36 g	12,44 g 10,73 g 2,28 g	11,41 g 10,35 g 5,01 g	5,91 g 8,10 g 2,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Karfiollevés kiscsillag tészta, Sóskamártás , Főtt tojás, 1/2 adag főtt burgonya, Pite	Gulyásleves sertéshúsból, Metélt tészta , Mákszórás , Narancs, Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves , Cérnámetélt , Szezámós rántott csirkemell, Párolt zöldség, Alma	Csurgatott tojás leves, Paradicsomos káposzta, Szárnyas vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Sárgaborsókrémleves, Levesgyöngy, Sült csirkecomb isi, Petrezselymes rizs , Vegyes vágott savanyúság, Mandarin
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		708,37 Kcal / 2 975,15 KJ	782,12 Kcal / 3 284,90 KJ	730,53 Kcal / 3 068,23 KJ	708,28 Kcal / 2 974,78 KJ	910,90 Kcal / 3 825,78 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
		23,79 g 27,07 g 4,39 g	20,52 g 17,20 g 3,85 g	35,97 g 35,66 g 3,88 g	27,86 g 18,56 g 3,38 g	53,23 g 24,40 g 4,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	45,52 g 5,00 g 0,43 g	45,31 g 17,98 g 0,49 g	35,17 g 12,00 g 0,54 g	51,33 g 10,86 g 0,43 g	30,36 g 21,99 g 0,37 g
		 	 	 	 	  
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Karfiollevés kiscsillag tészta, Sóskamártás , Főtt tojás, 1/2 adag főtt burgonya, Pite	Gulyásleves sertéshúsból, Metélt tészta , Mákszórás , Narancs, Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves , Cérnámetélt , Szezámós rántott csirkemell, Párolt zöldség, Alma	Csurgatott tojás leves, Paradicsomos káposzta, Szárnyas vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Sárgaborsókrémleves, Levesgyöngy, Sült csirkecomb isi, Petrezselymes rizs , Vegyes vágott savanyúság, Mandarin
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		708,37 Kcal / 2 975,15 KJ	782,12 Kcal / 3 284,90 KJ	730,53 Kcal / 3 068,23 KJ	708,28 Kcal / 2 974,78 KJ	910,90 Kcal / 3 825,78 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
		23,79 g 27,07 g 4,39 g	20,52 g 17,20 g 3,85 g	35,97 g 35,66 g 3,88 g	27,86 g 18,56 g 3,38 g	53,23 g 24,40 g 4,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	90,72 g 11,99 g 1,43 g	136,03 g 20,42 g 0,94 g	61,06 g 0,00 g 2,16 g	106,36 g 5,00 g 1,77 g	119,08 g 0,00 g 1,72 g
		   	   	   	   	   
			  			



## Heti étlap 2016.02.22. - 2016.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Kockasajt, sonkás, Paprika, Zsemle, magos	Croissant, Vaj, Hideg tej, Jégcsap retek	Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Májusi csemege	Ivójoghurt gyümölcsös, Kifli										
		Energia 373,17 Kcal / 1 567,31 Kj	Energia 248,34 Kcal / 1 043,03 Kj	Energia 359,57 Kcal / 1 510,19 Kj	Energia 279,44 Kcal / 1 173,65 Kj	Energia 218,95 Kcal / 919,59 Kj										
		Fehérje 16,49 g	Zsír 9,27 g	T.Zsírsav 1,62 g	Fehérje 10,20 g	Zsír 6,68 g	T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 9,65 g	Zsír 22,15 g	T.Zsírsav 3,37 g	Fehérje 11,73 g	Zsír 10,01 g	T.Zsírsav 2,77 g	Fehérje 7,42 g	Zsír 3,25 g	T.Zsírsav 3,13 g
		Szénhidrát 55,94 g	Cukor 0,00 g	Só 0,99 g	Szénhidrát 36,85 g	Cukor 0,00 g	Só 0,60 g	Szénhidrát 28,60 g	Cukor 0,00 g	Só 0,12 g	Szénhidrát 35,59 g	Cukor 0,00 g	Só 0,78 g	Szénhidrát 39,70 g	Cukor 12,99 g	Só 0,52 g

.....  
Élmezési  
osztályvezető

Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető