








## Heti étlap 2016.02.08. - 2016.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Forralt tej , Csokis gabonagolyó	Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Meggyes tea, Répás szendvicsskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Petrezselymes túrókrém, Zsemle, szezám, Retek DB	Mézes tea, Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		203,85 Kcal / 856,17 KJ	169,36 Kcal / 711,31 KJ	234,03 Kcal / 982,93 KJ	363,90 Kcal / 1 528,38 KJ	507,90 Kcal / 2 133,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,70 g 3,90 g 1,63 g	9,11 g 5,04 g 2,60 g	2,14 g 12,17 g 5,80 g	16,36 g 7,23 g 3,15 g	16,38 g 2,96 g 0,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Tarhonyaleves zöldséges , Zöldbabfőzelék , Sertés pörkölt, Félbarna kenyér, Túró rudi	Sajtkrémleves , Főtt burgonya , Rántott csirkemáj, Levesgyöngy, Cékla	Tojásleves , Lencsefőzelék, Félbarna kenyér, Körte , Sertéssült	Daragaluska leves, Bolognai spagetti pulyka, Reszelt sajt, Mandarin	Tejberizs , Kakaósórat , Narancs, Marha gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		732,81 Kcal / 3 077,80 KJ	946,71 Kcal / 3 976,18 KJ	771,62 Kcal / 3 240,80 KJ	748,72 Kcal / 3 144,62 KJ	694,85 Kcal / 2 918,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29,47 g 33,32 g 8,12 g	34,48 g 50,88 g 13,89 g	43,96 g 23,67 g 4,85 g	29,50 g 25,25 g 6,86 g	27,61 g 14,96 g 4,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Forralt tej , Csokis gabonagolyó	Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Meggyes tea, Répás szendvicsskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Petrezselymes túrókrém, Zsemle, szezám, Retek DB	Mézes tea, Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		203,85 Kcal / 856,17 KJ	169,36 Kcal / 711,31 KJ	234,03 Kcal / 982,93 KJ	363,90 Kcal / 1 528,38 KJ	507,90 Kcal / 2 133,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,70 g 3,90 g 1,63 g	9,11 g 5,04 g 2,60 g	2,14 g 12,17 g 5,80 g	16,36 g 7,23 g 3,15 g	16,38 g 2,96 g 0,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Tarhonyaleves zöldséges , Zöldbabfőzelék , Sertés pörkölt, Félbarna kenyér, Túró rudi	Sajtkrémleves , Főtt burgonya , Rántott csirkemáj, Levesgyöngy, Cékla	Tojásleves , Lencsefőzelék, Félbarna kenyér, Körte , Sertéssült	Daragaluska leves, Bolognai spagetti pulyka, Reszelt sajt, Mandarin	Tejberizs , Kakaósórat , Narancs, Marha gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		732,81 Kcal / 3 077,80 KJ	946,71 Kcal / 3 976,18 KJ	771,62 Kcal / 3 240,80 KJ	748,72 Kcal / 3 144,62 KJ	694,85 Kcal / 2 918,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29,47 g 33,32 g 8,12 g	34,48 g 50,88 g 13,89 g	43,96 g 23,67 g 4,85 g	29,50 g 25,25 g 6,86 g	27,61 g 14,96 g 4,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





## Heti étlap 2016.02.08. - 2016.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Csirkemell sonka, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Margarin, Croissant, Kígyóborka	Sajt, lapka, Vaj, Zsemle, Tej , Jégcsap retek	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kefir, Kifli										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
		391,30 Kcal / 1 643,46 KJ			233,65 Kcal / 981,33 KJ			341,24 Kcal / 1 433,21 KJ			250,28 Kcal / 1 051,18 KJ			168,85 Kcal / 709,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19,51 g	8,66 g	3,61 g	2,75 g	16,05 g	0,00 g	14,93 g	13,23 g	6,80 g	10,20 g	8,45 g	2,91 g	8,10 g	0,45 g	0,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58,83 g	0,00 g	1,06 g	17,75 g	0,00 g	0,01 g	40,93 g	0,00 g	0,46 g	33,35 g	0,00 g	0,71 g	33,10 g	0,00 g	0,44 g
																

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető