



## Heti étlap 2016.02.01. - 2016.02.05.

|         |                                  | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek   |
|---------|----------------------------------|--|--|--|---|--|
| Tízórai | (03702) Iskola<br>IV.Menü Plussz | Kakaó, Házi Szárnyashúskrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka                        | Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Gyümölcs tea              | Tej , Tojáskrém , Zsemle, szezámos, Jégcsap retek                                  | Mézes tea, Csicseriborsókrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika  | Citromos tea , Szardíniakrém, Paradicsom, Félbarna kenyér                                  |
|         |                                  | Energia<br>293,14 Kcal / 1 231,19 KJ   | Energia<br>409,37 Kcal / 1 719,35 KJ                                 | Energia<br>299,45 Kcal / 1 257,69 KJ   | Energia<br>374,93 Kcal / 1 574,71 KJ                            | Energia<br>221,37 Kcal / 929,75 KJ   |
|         |                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>15,38 g 9,17 g 3,22 g   | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>9,07 g 16,19 g 9,16 g                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>14,56 g 8,21 g 2,44 g                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>12,97 g 1,54 g 0,16 g                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>10,22 g 10,52 g 2,30 g  |
|         |                                  | Szénhidrát Cukor Só<br>38,09 g 5,00 g 0,65 g   | Szénhidrát Cukor Só<br>56,70 g 21,99 g 0,41 g                        | Szénhidrát Cukor Só<br>42,20 g 0,00 g 0,89 g                                       | Szénhidrát Cukor Só<br>77,27 g 16,20 g 1,02 g                   | Szénhidrát Cukor Só<br>21,39 g 12,00 g 0,29 g  |
|         |                                  |  |  |  |   |  |
| Ebéd    | (03702) Iskola<br>IV.Menü Plussz | Alföldi burgonyaleves , Zöldborsófőzelék , Alma, Csirke pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér | Legényfogó leves pulykából, Darás metélt, Sárgabaracklekvár, Narancs | Sütőtökrém leves , Levesgyöngy, Rántott hal, Petrezselymes burgonya , Csíki mártás | Zöldbableves , Párolt rizs, Túró rudi, Stroganof pulykatok 0,15 | Korpagaluska leves, Tökfőzelék, Szárnyas vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér , Túrós pite 1 db |
|         |                                  | Energia<br>697,66 Kcal / 2 930,17 KJ   | Energia<br>659,06 Kcal / 2 768,05 KJ                                 | Energia<br>964,18 Kcal / 4 049,56 KJ   | Energia<br>655,70 Kcal / 2 753,94 KJ                            | Energia<br>849,73 Kcal / 3 568,87 KJ   |
|         |                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>35,02 g 14,79 g 1,90 g  | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>27,52 g 12,97 g 2,71 g                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>29,58 g 42,60 g 7,39 g                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>27,34 g 26,90 g 4,78 g                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>33,51 g 35,23 g 9,73 g  |
|         |                                  | Szénhidrát Cukor Só<br>104,60 g 5,57 g 2,54 g  | Szénhidrát Cukor Só<br>110,96 g 10,86 g 0,50 g                       | Szénhidrát Cukor Só<br>113,71 g 6,13 g 1,94 g                                      | Szénhidrát Cukor Só<br>76,22 g 8,50 g 1,29 g                    | Szénhidrát Cukor Só<br>99,67 g 33,97 g 1,37 g  |
|         |                                  |  |  |  |   |  |



## Heti étlap 2016.02.01. - 2016.02.05.

|   |                                  | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök  | péntek  |           |                         |   |           |                           |   |           |                           |        |           |
|---|----------------------------------|--|--|---|--|---|-----------|-------------------------|---|-----------|---------------------------|---|-----------|---------------------------|--------|-----------|
| Uzsonna   | (03702) Iskola<br>IV.Menü Plussz | Pulyka felvágott, Vaj,<br>Félbarna kenyér,<br>Újhagyma | Tej 3dl, Mogorókrém,<br>Zsemle   | Trappista sajt, Vaj, Teljes<br>kiőrlésű kenyér,<br>Paradicsom | Sajtos párizsi, Margarin,<br>Félbarna kenyér, Jégcsap<br>retek | Kockasajt , Kifli,<br>szezámmagos, Hideg tej  |           |                         |   |           |                           |   |           |                           |        |           |
|   |                                  | Energia  | Energia  | Energia   | Energia  | Energia   |           |                         |   |           |                           |   |           |                           |        |           |
|   |                                  | 325,90 Kcal / 1 368,78 KJ                              |  |   | 322,35 Kcal / 1 353,87 KJ                                      |   |           | 113,80 Kcal / 477,96 KJ |   |           | 275,13 Kcal / 1 155,55 KJ |   |           | 274,64 Kcal / 1 153,49 KJ |        |           |
|   |                                  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav   | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsav | Fehérje                 | Zsír  | T.Zsírsav | Fehérje                   | Zsír  | T.Zsírsav | Fehérje                   | Zsír   | T.Zsírsav |
|   |                                  | 11,45 g  | 16,03 g  | 3,75 g  | 14,98 g  | 9,12 g  | 4,56 g    | 3,40 g                  | 9,92 g  | 5,19 g    | 11,68 g                   | 10,25 g   | 2,82 g    | 11,84 g                   | 8,71 g | 6,01 g    |
|   |                                  | Szénhidrát   | Cukor  | Só  | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát              | Cukor   | Só        | Szénhidrát                | Cukor   | Só        | Szénhidrát                | Cukor  | Só        |
|   |                                  | 33,60 g  | 0,00 g   | 0,49 g  | 45,08 g  | 0,58 g  | 0,46 g    | 2,73 g                  | 0,00 g  | 0,11 g    | 34,04 g                   | 0,00 g  | 0,82 g    | 36,58 g                   | 0,00 g | 0,63 g    |
|    |                                  |  |    |   |  |   |           |                         |    |           |                           |    |           |                           |        |           |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető