



Heti étlap 2016.09.19. - 2016.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00447) Iskolás gyermek XI.	Forralt tej, Vaj, Paprika, Zsemle	Karamell , Croissant magos	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Paradicsom, Zsemle	Forralt tej, Teljes kiőrlésű kenyér , Zöldhagymás vajkrém , Paprika	Gyümölcs tea, Gépsonka, Margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 363,97 Kcal / 1 521,39 KJ	Energia: 350,79 Kcal / 1 466,30 KJ	Energia: 361,04 Kcal / 1 509,15 KJ	Energia: 376,18 Kcal / 1 572,43 KJ	Energia: 337,68 Kcal / 1 411,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,84 g 17,47 g 8,40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,71 g 11,80 g 1,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,18 g 15,67 g 7,16 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,01 g 15,75 g 7,43 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,71 g 7,52 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 39,76 g 0,00 g 0,54 g	Szénhidrát Cukor Só 50,78 g 19,98 g 1,00 g	Szénhidrát Cukor Só 38,25 g 7,50 g 0,87 g	Szénhidrát Cukor Só 44,50 g 0,00 g 0,72 g	Szénhidrát Cukor Só 51,25 g 17,99 g 0,85 g
Ebéd	(00447) Iskolás gyermek XI.	Zöldborsóleves, Pulyka paprikás 0,12, Orsó tészta köret , Körte, Ásványvíz	Csontleves zöldséggaluskával, Kelkáposzta főzelék , Vagdalt sertés, Alma, Ásványvíz	Fahéjas almaleves , Rántott halrudacska, Párolt rizs fél, Párolt karotta fél, Fűszeres joghurtos öntet, Ásványvíz	Csirkemájgaluska leves , Parajfőzelék, Burgonya főtt fél, Főtt tojás, Félbarna kenyér, Túró rudi, Ásványvíz	Babgulyás sertéshússal, Piskótakocka , Csokiöntet , Nektarin, Ásványvíz
		Energia: 853,56 Kcal / 3 567,88 KJ	Energia: 612,18 Kcal / 2 558,91 KJ	Energia: 952,67 Kcal / 3 982,16 KJ	Energia: 689,26 Kcal / 2 881,11 KJ	Energia: 939,95 Kcal / 3 928,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35,14 g 23,97 g 5,28 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,27 g 35,40 g 7,50 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,52 g 41,94 g 6,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,43 g 22,71 g 3,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34,59 g 31,53 g 4,85 g
		Szénhidrát Cukor Só 122,26 g 2,44 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 54,50 g 0,00 g 1,93 g	Szénhidrát Cukor Só 116,30 g 17,24 g 3,66 g	Szénhidrát Cukor Só 84,80 g 9,40 g 1,93 g	Szénhidrát Cukor Só 123,84 g 8,93 g 0,71 g





Heti étlap 2016.09.19. - 2016.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00447) Iskolás gyermek XI.	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Házi körözött, Retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Hideg tej, Szamócalekvár, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér			Vitaminos túrókrém , Korpás zsemle			Kefir, Kifli		
		Energia: 263,29 Kcal / 1 100,55 KJ			Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ			Energia: 474,73 Kcal / 1 984,37 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 200,91 Kcal / 839,80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,26 g	8,80 g	2,91 g	10,25 g	2,21 g	0,82 g	13,02 g	20,20 g	9,81 g	7,93 g	1,82 g	0,78 g	8,00 g	3,85 g	0,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,40 g	0,00 g	1,38 g	34,84 g	0,00 g	0,89 g	59,06 g	13,58 g	0,72 g	29,31 g	0,00 g	0,45 g	33,50 g	0,00 g	0,44 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

