

Heti étlap 2016.09.26. - 2016.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00447) Iskolás gyermek XI.	Forralt tej, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Margarin, Stangli, sajtos	Gyümölcs tea, Karottás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Méz, Vaj, Zsemle	Citromos tea, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér , Főtt tojás
		Energia: 377,03 Kcal / 1 575,99 KJ	Energia: 404,11 Kcal / 1 689,18 KJ	Energia: 267,10 Kcal / 1 116,48 KJ	Energia: 405,20 Kcal / 1 693,74 KJ	Energia: 302,22 Kcal / 1 263,28 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
		17,38 g 14,96 g 4,45 g	13,73 g 9,23 g 1,64 g	9,78 g 2,20 g 0,82 g	11,42 g 17,35 g 8,40 g	11,94 g 9,50 g 1,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,12 g 0,00 g 1,90 g	66,01 g 10,99 g 0,43 g	51,59 g 17,99 g 1,21 g	50,71 g 12,15 g 0,75 g	41,75 g 7,50 g 1,01 g		
Ebéd	(00447) Iskolás gyermek XI.	Tarhonyaleves , Finomfőzelék , Párolt sertéskaraj, Túró rudi, Ásványvíz	Pandúrleves pulykahúsból, Túróstészta, Joghurtos tejföl öntet , Ásványvíz, Nektarin	Paradicsom leves betűtészta-val, Nyitrai sertésborda, Petrezselymes burgonya , Mongol saláta, Ásványvíz	Dubarry krémleves , Levesgyöngy, Lecsós pulykatokány , Párolt rizsköret , Ásványvíz, Szilva	Korpagaluska leves , Zöldbabfőzelék tejfölös, Szárnyas vagdalt, Alma, Ásványvíz
		Energia: 651,70 Kcal / 2 724,11 KJ	Energia: 848,73 Kcal / 3 547,69 KJ	Energia: 819,87 Kcal / 3 427,06 KJ	Energia: 730,01 Kcal / 3 051,44 KJ	Energia: 578,32 Kcal / 2 417,38 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
		27,85 g 24,34 g 4,19 g	43,18 g 28,21 g 9,91 g	26,14 g 37,69 g 5,46 g	23,79 g 21,81 g 5,09 g	25,31 g 21,59 g 4,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72,79 g 12,94 g 5,54 g	104,61 g 0,00 g 7,22 g	91,86 g 8,19 g 3,63 g	106,52 g 1,10 g 3,85 g	67,84 g 3,00 g 3,02 g		
Uzsonna	(00447) Iskolás gyermek XI.	Zöldhagymás szendvicskrém, Paradicsom, Korpás zsemle	Citromos tonhalkrém , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Pizzasonka, Margarin, Paprika, Zsemle	Edami sajt, Margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli
		Energia: 251,44 Kcal / 1 051,02 KJ	Energia: 285,49 Kcal / 1 193,35 KJ	Energia: 233,66 Kcal / 976,70 KJ	Energia: 354,32 Kcal / 1 481,06 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 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





Heti étlap 2016.09.26. - 2016.09.30.

	6,12 g	10,46 g	4,85 g	12,73 g	10,26 g	2,27 g	11,26 g	6,99 g	0,00 g	17,58 g	16,40 g	7,25 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Só
	32,92 g	0,00 g	0,86 g	35,04 g	0,36 g	1,05 g	31,10 g	0,00 g	2,08 g	33,68 g	0,00 g	1,67 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

