

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00638) iskola VIII. alsó	Gyümölcs tea, Sertéspárizsi, Margarin, Zsemle	Hideg tej, Csokis gabonagolyó	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Kukoricás kenyér	Hideg tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldtea, Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 310,86 Kcal / 1 299,39 KJ	Energia: 318,82 Kcal / 1 332,67 KJ	Energia: 351,00 Kcal / 1 467,18 KJ	Energia: 393,34 Kcal / 1 644,16 KJ	Energia: 308,72 Kcal / 1 290,45 KJ
		Fehérje 9,44 g Zsír 14,91 g T.Zsír 4,14 g	Fehérje 10,30 g Zsír 7,85 g T.Zsír 3,04 g	Fehérje 14,21 g Zsír 16,03 g T.Zsír 7,44 g	Fehérje 12,95 g Zsír 13,20 g T.Zsír 4,94 g	Fehérje 8,16 g Zsír 12,84 g T.Zsír 5,80 g
		Szénhidrát 34,28 g Cukor 5,01 g Só 1,02 g	Szénhidrát 52,60 g Cukor 1,65 g Só 0,23 g	Szénhidrát 36,92 g Cukor 5,01 g Só 1,66 g	Szénhidrát 55,06 g Cukor 10,86 g Só 0,99 g	Szénhidrát 39,66 g Cukor 5,99 g Só 0,67 g
Ebéd	(00638) iskola VIII. alsó	Tárkonyos raguleves, Darásmetélt, Sárgabaracklekvár, Alma	Lebbencsleves, Tököfzelék tejfölös, Félbarna kenyér, Sült virsli	Zöldbableves, Mézes-mustáros csirkeragu, Párolt rizs	Zöldségkrémleves, Pírtott kiskarika tészta, Sült csirkecomb makói, Petrezselymes burgonya, Kovászos uborka	Fejtett bableves, Sertés pörkölt, Tészta köret, Savanyú káposzta
		Energia: 746,41 Kcal / 3 119,99 KJ	Energia: 517,53 Kcal / 2 163,28 KJ	Energia: 509,54 Kcal / 2 129,88 KJ	Energia: 619,97 Kcal / 2 591,47 KJ	Energia: 857,87 Kcal / 3 585,90 KJ
		Fehérje 22,93 g Zsír 18,45 g T.Zsír 4,60 g	Fehérje 16,72 g Zsír 24,18 g T.Zsír 6,00 g	Fehérje 21,07 g Zsír 15,87 g T.Zsír 2,13 g	Fehérje 44,70 g Zsír 22,31 g T.Zsír 4,41 g	Fehérje 35,82 g Zsír 40,96 g T.Zsír 10,73 g
		Szénhidrát 121,72 g Cukor 16,29 g Só 4,38 g	Szénhidrát 54,72 g Cukor 5,71 g Só 3,02 g	Szénhidrát 69,99 g Cukor 4,05 g Só 4,24 g	Szénhidrát 59,18 g Cukor 0,00 g Só 6,21 g	Szénhidrát 83,88 g Cukor 0,66 g Só 3,39 g



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00638) iskola VIII. alsó	Hideg tej, Zöldhagymás szendvicskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Paprika	Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma	Tepertőkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli
		Energia: 357,51 Kcal / 1 494,39 KJ	Energia: 283,75 Kcal / 1 186,08 KJ	Energia: 285,81 Kcal / 1 194,69 KJ	Energia: 402,18 Kcal / 1 681,11 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,63 g 13,34 g 3,04 g	11,66 g 11,67 g 3,66 g	7,17 g 12,63 g 5,80 g	9,01 g 25,40 g 10,00 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
44,65 g 0,00 g 1,21 g	32,72 g 0,00 g 1,48 g	35,49 g 0,00 g 0,67 g	32,07 g 0,00 g 1,38 g	39,70 g 12,99 g 0,49 g		

.....
 Élelmezési
 osztályvezet

.....
 Vezet
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezet