

Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00638) iskola VIII. alsó	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Zsemle magos, Paradicsom	Forralt tej, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Őszibarack tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 277,38 Kcal / 1 159,45 KJ	Energia: 404,23 Kcal / 1 689,68 KJ	Energia: 317,72 Kcal / 1 328,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,65 g 11,96 g 6,88 g	18,93 g 16,85 g 5,15 g	6,16 g 7,60 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,32 g 5,01 g 0,97 g	44,19 g 0,00 g 1,47 g	55,65 g 23,20 g 0,76 g		
Ebéd	(00638) iskola VIII. alsó	Metélt tészta, Mákszórás, Alma, Sertésbecsináltleves	Vegyes gyümölcsleves, Pulykapörkölt, Párolt rizs, Csalamádé	Zellerleves, Főtt tojás, Lencsefőzelék, Túró rudi, Félbarna kenyér
		Energia: 766,58 Kcal / 3 204,30 KJ	Energia: 609,12 Kcal / 2 546,12 KJ	Energia: 690,34 Kcal / 2 885,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24,78 g 23,60 g 5,66 g	21,86 g 17,93 g 3,79 g	31,17 g 20,65 g 6,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
113,46 g 24,98 g 5,44 g	88,36 g 12,34 g 3,30 g	82,05 g 12,86 g 2,09 g		



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00638) iskola VIII. alsó	Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Vaníliás túrókrém, Zsemle rozsos			Kockasajt , Kifli , Paprika		
		Energia: 334,12 Kcal / 1 396,62 Kj			Energia: 212,73 Kcal / 889,21 Kj			Energia: 177,48 Kcal / 741,87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,46 g	17,85 g	5,83 g	10,98 g	2,93 g	1,38 g	5,96 g	3,24 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,52 g	0,00 g	0,76 g	35,37 g	3,25 g	0,87 g	30,30 g	0,00 g	0,46 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet