

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00638) iskola VIII. alsó	Tejeskávé, Vajkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea, Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Kakaó, Margarin, Kalács	Mézes-citromos tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű
		Energia: 384,72 Kcal / 1 608,13 KJ	Energia: 281,02 Kcal / 1 174,66 KJ	Energia: 299,37 Kcal / 1 251,37 KJ	Energia: 475,96 Kcal / 1 989,51 KJ	Energia: 300,83 Kcal / 1 257,47 KJ	Energia: 334,32 Kcal / 1 397,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,46 g 14,93 g 7,19 g	5,17 g 7,38 g 1,90 g	12,10 g 11,80 g 3,72 g	14,06 g 16,74 g 6,38 g	7,17 g 11,79 g 0,00 g	10,73 g 9,93 g 3,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,07 g 10,99 g 0,77 g	47,86 g 15,87 g 0,65 g	34,80 g 6,09 g 1,66 g	67,14 g 22,18 g 0,37 g	41,68 g 6,81 g 0,67 g	50,51 g 10,99 g 0,87 g		
Ebéd	(00638) iskola VIII. alsó	Tárkonyos raguleves, Metélt tészta, Dejósórat, Alma	Tojásleves, Baromfi vagdalt, Brokkolifőzelék, Félbarna kenyér, Menü süti	Zöldségkrémleves, Piritott kiskocka, Sertés pörkölt, Párolt rizs, Mongol saláta	Húsleves, Levestésztabetét, Főtt virsli, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér, Alma	Fahéjas szilvaleves, Sertéssült, Tört burgonya, hagymás, Csemege uborka	Frankfurti leves baromfi virslivel, Tejbedara, Kakaósórat, Alma
		Energia: 728,73 Kcal / 3 046,09 KJ	Energia: 554,88 Kcal / 2 319,40 KJ	Energia: 719,70 Kcal / 3 008,35 KJ	Energia: 700,62 Kcal / 2 928,59 KJ	Energia: 488,89 Kcal / 2 043,56 KJ	Energia: 512,52 Kcal / 2 142,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,60 g 23,03 g 4,65 g	18,16 g 25,77 g 3,47 g	23,08 g 32,92 g 8,43 g	30,93 g 26,40 g 6,89 g	22,80 g 14,02 g 3,91 g	16,35 g 14,66 g 5,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
106,51 g 20,98 g 4,86 g	60,73 g 0,96 g 4,18 g	82,30 g 4,63 g 2,75 g	78,17 g 4,36 g 3,69 g	66,21 g 8,82 g 4,02 g	78,13 g 26,67 g 2,65 g		



Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(00638) iskola VIII. alsó	Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Félbarna kenyér, Házi körözött, Lilahagyma	Szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kifli	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli	Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér
		Energia: 323,41 Kcal / 1 351,85 KJ	Energia: 274,12 Kcal / 1 145,82 KJ	Energia: 273,94 Kcal / 1 145,07 KJ	Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ	Energia: 277,92 Kcal / 1 161,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,21 g 16,03 g 7,32 g	6,99 g 12,63 g 5,86 g	6,81 g 12,60 g 5,80 g	9,01 g 7,60 g 4,46 g	7,42 g 3,25 g 3,13 g	11,30 g 12,40 g 3,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,26 g 1,08 g 1,18 g	31,83 g 1,08 g 0,73 g	33,00 g 0,00 g 0,66 g	20,85 g 0,00 g 1,06 g	39,70 g 12,99 g 0,49 g	29,02 g 1,08 g 0,96 g		

.....
 Élelmezési
 osztályvezet

.....
 Vezet
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezet