

Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Kakaóscsiga130.g.	Kakaó*, Vaj 100g-os*, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Zöldpaprika	Tejeskávét int., Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g	Tej 2dl*, Kakaós kifli 65.g, Sárgarépa*	Citromos tea*, Delma margarinkrém 39% zsir, FORMA KENYÉR 1KG (GERE)FB., Főtt tojás, Sonkaszalámi*, Uborka*										
		Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ	Energia: 342,97 Kcal / 1 433,61 KJ	Energia: 231,46 Kcal / 967,50 KJ	Energia: 325,05 Kcal / 1 358,71 KJ	Energia: 344,58 Kcal / 1 440,34 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,74 g	18,99 g	1,63 g	14,28 g	5,79 g	2,65 g	11,42 g	3,77 g	1,77 g	7,28 g	7,95 g	3,72 g	14,35 g	10,63 g	3,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50,77 g	0,00 g	0,27 g	58,02 g	9,99 g	1,67 g	37,68 g	6,99 g	0,72 g	50,63 g	6,56 g	0,92 g	47,39 g	9,99 g	1,85 g	
	(00483) Iskola felső	Tej 2dl*, Kakaóscsiga130.g.	Kakaó*, Vaj 100g-os*, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Zöldpaprika	Tejeskávét int.o, Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g	Tej 2dl*, Kakaós kifli 65.g, Sárgarépa*	Citromos tea*, Delma margarinkrém 39% zsir, FORMA KENYÉR 1KG (GERE)FB., Főtt tojás, Sonkaszalámi*, Uborka*										
		Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ	Energia: 346,60 Kcal / 1 448,79 KJ	Energia: 222,50 Kcal / 930,05 KJ	Energia: 325,05 Kcal / 1 358,71 KJ	Energia: 344,58 Kcal / 1 440,34 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
11,74 g		18,99 g	1,63 g	14,28 g	6,19 g	2,84 g	11,08 g	3,62 g	1,69 g	7,28 g	7,95 g	3,72 g	14,35 g	10,63 g	3,06 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50,77 g	0,00 g	0,27 g	58,02 g	9,99 g	1,67 g	36,13 g	5,99 g	0,71 g	50,63 g	6,56 g	0,92 g	47,39 g	9,99 g	1,85 g		



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Ebéd	(00482) Iskola alsó	<p>Zellerkrémleves (friss) als. *, Milánói makaróni als*, Alma*</p>	<p>Csontleves tésztabetéttel*als., Sertés pörkölt*als., Kelkáposzta főzelék*als., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves *mir.*als, Dubarry szelet (friss)N, Párolt rizs vegyes *mir.als. *, Vitamin saláta *</p>	<p>Tarhonyaleves* als., Rakott zöldbab *mir.N*, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Banán*</p>	<p>Nyírségi gombócleves *N, Tejbedara*als., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Mandarin</p>	
		Energia: 643,00 Kcal / 2 687,74 KJ	Energia: 539,24 Kcal / 2 254,02 KJ	Energia: 774,61 Kcal / 3 237,87 KJ	Energia: 757,21 Kcal / 3 165,14 KJ	Energia: 764,87 Kcal / 3 197,16 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	
		24,25 g 25,52 g 7,18 g	29,76 g 20,03 g 3,49 g	37,71 g 25,64 g 6,38 g	29,04 g 20,83 g 4,02 g	31,92 g 17,06 g 5,32 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	77,57 g 3,46 g 3,77 g	59,31 g 0,03 g 5,00 g	96,62 g 6,99 g 4,03 g	112,65 g 0,03 g 3,47 g	119,44 g 33,43 g 4,54 g		
	(00483) Iskola felső	<p>Zellerkrémleves (friss) fel., Milánói makaróni fels*, Alma*</p>	<p>Csontleves tésztabetéttel*fels, Sertés pörkölt*fels., Kelkáposzta főzelék*fels., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves *mir.fels, Dubarry szelet (friss)N, Párolt rizs vegyes *mir.fels*, Vitamin saláta *</p>	<p>Tarhonyaleves* fels., Rakott zöldbab *mir.N*, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Banán*</p>	<p>Nyírségi gombócleves *N, Tejbedara*N, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Mandarin</p>	
		Energia: 720,94 Kcal / 3 013,53 KJ	Energia: 600,28 Kcal / 2 509,17 KJ	Energia: 836,44 Kcal / 3 496,32 KJ	Energia: 824,87 Kcal / 3 447,96 KJ	Energia: 830,25 Kcal / 3 470,45 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		
27,52 g 28,70 g 8,14 g		33,33 g 22,62 g 3,99 g	38,96 g 26,93 g 6,63 g	32,32 g 23,71 g 4,59 g	34,93 g 19,26 g 6,06 g		
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
86,49 g 3,67 g 4,19 g	65,07 g 0,03 g 5,79 g	107,83 g 7,99 g 4,04 g	119,84 g 0,03 g 3,90 g	127,73 g 38,20 g 5,03 g			





Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Iskola alsó	Pulykamell sonka*, Vajkrém 1000g, natur*40%, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Pritamin, Kaliforniai paprika	TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Flóra margarin 45%zsír, Stangli 42g, Paradicsom*, Körte*	Pogács tökmagos (oml.60.g.), Narancs*	Padlizsánkrém 200.g, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k	SAJTOS PEREC 65GR.										
		Energia: 216,80 Kcal / 906,22 KJ	Energia: 330,31 Kcal / 1 380,70 KJ	Energia: 287,85 Kcal / 1 203,21 KJ	Energia: 188,94 Kcal / 789,77 KJ	Energia: 243,19 Kcal / 1 016,53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,17 g	7,53 g	3,21 g	11,99 g	13,93 g	6,27 g	5,50 g	10,20 g	0,00 g	7,25 g	0,76 g	0,00 g	10,73 g	4,92 g	2,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26,84 g	0,00 g	1,09 g	38,97 g	5,35 g	0,59 g	40,30 g	0,00 g	0,01 g	38,05 g	0,00 g	1,40 g	38,71 g	0,00 g	0,00 g	
	(00483) Iskola felső	Pulykamell sonka*, Vajkrém 1000g, natur*40%, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Pritamin, Kaliforniai paprika	TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Flóra margarin 45%zsír, Stangli 42g, Paradicsom*, Körte*	Pogács tökmagos (oml.60.g.), Narancs*	Padlizsánkrém 200.g, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k	SAJTOS PEREC 65GR.										
		Energia: 216,80 Kcal / 906,22 KJ	Energia: 357,21 Kcal / 1 493,14 KJ	Energia: 287,85 Kcal / 1 203,21 KJ	Energia: 188,94 Kcal / 789,77 KJ	Energia: 243,19 Kcal / 1 016,53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,17 g		7,53 g	3,21 g	12,07 g	15,74 g	6,67 g	5,50 g	10,20 g	0,00 g	7,25 g	0,76 g	0,00 g	10,73 g	4,92 g	2,83 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
26,84 g	0,00 g	1,09 g	41,57 g	7,12 g	0,61 g	40,30 g	0,00 g	0,01 g	38,05 g	0,00 g	1,40 g	38,71 g	0,00 g	0,00 g		

Weinémer Tiborné
Élelmezésvezet

Dr.Petyi Beáta
Intézményvezet

Dr. Kövári Gábor
Gyerek orvos

