

Heti étlap 2017.01.02. - 2017.01.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Kakaócsiga130.g.	Kakaó*, Kifli, sajtos	Keksz Zab-Szelet 42.g, Ívó joghurt gyümölcsös*	Tejescskavén*, Briós, nagy	Citromos tea*, Sonkaszalámi*, Sajtkrém, magvas,natúr 1kg*, Teljes kiórlésű zsemle_, Fejes saláta,tölggyfa saláta
		Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ	Energia: 271,93 Kcal / 1 136,67 KJ	Energia: 398,22 Kcal / 1 664,56 KJ	Energia: 520,71 Kcal / 2 176,57 KJ	Energia: 213,93 Kcal / 894,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,74 g 18,99 g 1,63 g	12,84 g 6,03 g 3,37 g	12,79 g 14,49 g 3,13 g	16,90 g 11,99 g 5,33 g	13,93 g 3,74 g 1,02 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	41,25 g 9,99 g 1,03 g	56,95 g 12,99 g 0,49 g	85,68 g 25,46 g 1,16 g	38,62 g 9,99 g 0,94 g		
Tízórai	(00483) Iskola felső	Tej 2dl*, Kakaócsiga130.g.	Kakaó*, Kifli, sajtos	Keksz Zab-Szelet 42.g, Ívó joghurt gyümölcsös*	Tejescskavén*, Briós, nagy	Citromos tea*, Sonkaszalámi*, Sajtkrém, magvas,natúr 1kg*, Teljes kiórlésű zsemle_, Fejes saláta,tölggyfa saláta
		Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ	Energia: 271,93 Kcal / 1 136,67 KJ	Energia: 398,22 Kcal / 1 664,56 KJ	Energia: 520,71 Kcal / 2 176,57 KJ	Energia: 213,93 Kcal / 894,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,74 g 18,99 g 1,63 g	12,84 g 6,03 g 3,37 g	12,79 g 14,49 g 3,13 g	16,90 g 11,99 g 5,33 g	13,93 g 3,74 g 1,02 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	41,25 g 9,99 g 1,03 g	56,95 g 12,99 g 0,49 g	85,68 g 25,46 g 1,16 g	38,62 g 9,99 g 0,94 g		
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Sárgaborsó leves*als., Túrós metélt*als., Mandarin	Kertészleves * isk.alsó*, Pároltvagdalt als., Burgonya főzelék*als., Teljes kiórlésű rozs.keny.for.	Gyümölcslé 100%, Panir.hal (sajt.krém.tölt.) süt, Tartármártás /kész maj./N, Párolt rizs vegyes *mir.als.*	Hamisgulyás als., Sült virslí , Zöldborsófózelék *mir.als.* , Teljes kiórlésű rozs.keny.for., Narancs*	Zellerkrémleves (friss) als.* , Brassói aprópecsenye (friss)a*, Burgonya sós iskola alsó, Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán*
		Energia: 788,07 Kcal / 3 294,13 KJ	Energia: 757,80 Kcal / 3 167,60 KJ	Energia: 778,80 Kcal / 3 255,38 KJ	Energia: 783,07 Kcal / 3 273,23 KJ	Energia: 688,22 Kcal / 2 876,76 KJ



Heti étlap 2017.01.02. - 2017.01.06.

Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav									
33,27 g		26,10 g		6,63 g		33,38 g		26,30 g		6,06 g		27,13 g		32,71 g		5,05 g		30,03 g		29,00 g		7,39 g		25,94 g		19,72 g		5,77 g			
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só			
103,50 g		0,00 g		4,40 g		95,13 g		0,00 g		4,22 g		92,11 g		4,00 g		2,62 g		97,33 g		4,90 g		3,32 g		98,70 g		0,04 g		3,28 g			
(00483) Iskola felső		Sárgaborsó leves*fels., Túrós metélt*fels., Mandarin				Kertészleves *isk.felső*, Pároltvagdalt fels., Burgonya főzelék*fels., Teljes kiörlésű rozs.keny.for.				Gyümölcsle 100%, Panir.hal (sajt.krém.tölt.) süt, Tartármártás /kész maj./N, Párolt rizs vegyes *mir.fels*				Hamisgulyás fels, Sült virslit, Zöldborsófőzelék *mir.fels*, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Narancs*				Zellerkrémleves (friss) fel., Brassói aprópecsenye (friss)*, Burgonya sós felső tag., Céklasaláta, csemege szeletelt, Banán*													
		Energia: 892,61 Kcal / 3 731,11 KJ				Energia: 845,25 Kcal / 3 533,15 KJ				Energia: 823,50 Kcal / 3 442,23 KJ				Energia: 851,52 Kcal / 3 559,35 KJ				Energia: 747,89 Kcal / 3 126,18 KJ													
		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav							
		37,90 g		29,77 g		7,59 g		37,04 g		31,02 g		7,04 g		27,95 g		33,78 g		5,18 g		32,53 g		30,75 g		7,63 g		29,01 g		22,48 g		6,59 g	
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
116,60 g		0,00 g		5,02 g		102,48 g		0,00 g		4,70 g		100,04 g		4,00 g		2,62 g		107,66 g		5,59 g		2,95 g		104,09 g		0,05 g		3,67 g			
Uzsonna		Gépsonka*, Flóra margarin, Rozsos kenyér csom.szél., Uborka*				Tejberizs*200g., Alma*				Kockasajt 8 db-os*, Teljes kiörlésű kifli 40- 42.g, Körte*				Csirkemell sonka, Vajkrém 1000g, natur*, Kukoricás kenyér*, Retek, csomós*				Meggyes croissant 120g													
		Energia: 301,15 Kcal / 1 258,81 KJ				Energia: 256,74 Kcal / 1 073,17 KJ				Energia: 240,56 Kcal / 1 005,54 KJ				Energia: 86,79 Kcal / 362,78 KJ				Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ													
		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsvav							
		11,57 g		11,44 g		2,26 g		6,21 g		5,02 g		0,00 g		8,21 g		6,07 g		3,03 g		4,81 g		6,72 g		3,13 g		4,90 g		21,20 g		0,00 g	
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
38,07 g		0,00 g		1,14 g		45,52 g		0,00 g		0,02 g		37,82 g		0,00 g		1,01 g		1,68 g		0,00 g		0,55 g		44,00 g		0,00 g		0,00 g			





Heti étlap 2017.01.02. - 2017.01.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Iskola alsó					
	(00483) Iskola felső	Gépsonka*, Flóra margarin, Rozsos kenyér csom.szel., Uborka*	Tejberizs*200g., Alma*	Kockasajt 8 db-os*, Teljes kiörlésű kifli 40-42.g, Körte*	Csirkemell sonka, Vajkrém 1000g, natur*, Kukoricás kenyér*, Retek, csomós*	Meggyes croissant 120g
		Energia: 301,15 Kcal / 1 258,81 KJ	Energia: 256,74 Kcal / 1 073,17 KJ	Energia: 240,56 Kcal / 1 005,54 KJ	Energia: 86,79 Kcal / 362,78 KJ	Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,57 g 11,44 g 2,26 g	6,21 g 5,02 g 0,00 g	8,21 g 6,07 g 3,03 g	4,81 g 6,72 g 3,13 g	4,90 g 21,20 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	38,07 g 0,00 g 1,14 g	45,52 g 0,00 g 0,02 g	37,82 g 0,00 g 1,01 g	1,68 g 0,00 g 0,55 g	44,00 g 0,00 g 0,00 g	

Weinémer Tiborné
Élelmezésvezet

Dr.Petyi Beáta
Intézményvezet

Dr.Kövári Gábor
Gyerek orvos

