

Heti étlap 2017.06.05. - 2017.06.09.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Citromos tea*, Vajkrém 1000g, natur*, Paradicsom*, Trapista sajt*, Teljes kiőrlésű zsemle_	Tejeskávén*, Pulykamell sonka*, Margarin* RÁMA ,, Zöldpaprika, Korpás bagett 50-55gr.(Gere)	Gyümölcs tea, Sajtkrém, magvas,natúr 1kg*, Félbarna form.keny.öttagv.sz.1, Paradicsom*	Kakaó*, Kalács foszlós 500g*, Vaj 100g-os*, Minidzsem 25 g-os, különféle
		Energia: 303,47 Kcal / 1 268,50 KJ	Energia: 396,57 Kcal / 1 657,66 KJ	Energia: 209,54 Kcal / 875,88 KJ	Energia: 367,12 Kcal / 1 534,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,52 g 12,44 g 6,55 g	15,53 g 15,96 g 5,06 g	5,07 g 1,63 g 0,69 g	11,70 g 8,71 g 4,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35,91 g 9,99 g 1,05 g	47,22 g 11,29 g 2,20 g	43,33 g 9,99 g 0,85 g	59,71 g 24,71 g 0,65 g
Tízórai	(00483) Iskola felső	Citromos tea*, Vajkrém 1000g, natur*, Paradicsom*, Trapista sajt*, Teljes kiőrlésű zsemle_	Tejeskávén*, Pulykamell sonka*, Margarin* RÁMA ,, Zöldpaprika, Korpás bagett 50-55gr.(Gere)	Gyümölcs tea, Sajtkrém, magvas,natúr 1kg*, Félbarna form.keny.öttagv.sz.1, Paradicsom*	Kakaó*, Kalács foszlós 500g*, Vaj 100g-os*, Minidzsem 25 g-os, különféle
		Energia: 324,65 Kcal / 1 357,04 KJ	Energia: 396,57 Kcal / 1 657,66 KJ	Energia: 209,55 Kcal / 875,92 KJ	Energia: 367,12 Kcal / 1 534,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,74 g 14,46 g 7,52 g	15,53 g 15,96 g 5,06 g	5,08 g 1,64 g 0,70 g	11,70 g 8,71 g 4,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36,41 g 9,99 g 1,05 g	47,22 g 11,29 g 2,20 g	43,33 g 9,99 g 0,85 g	59,71 g 24,71 g 0,65 g
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Zöldségleves (friss)als.*, Rántott csirkemell pan.mir.als, Burgonya főzelék*als., Félbarna kenyér szel.csom.	Vegyes gyümölcsleves *mir.*als, Sertésborda Budapest módra als, Párolt rizsköret als.	Burgonyaleves magyaros als., Pulyka pörkölt als.*, Sütemény (csom.) kül., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Tökfőzelék *mir.als.	Gulyásleves*als., Tejbedara*als., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Banán*
		Energia: 476,36 Kcal / 1 991,18 KJ	Energia: 842,95 Kcal / 3 523,53 KJ	Energia: 626,57 Kcal / 2 619,06 KJ	Energia: 895,30 Kcal / 3 742,35 KJ



Heti étlap 2017.06.05. - 2017.06.09.

		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,19 g	13,66 g	3,38 g	31,80 g	34,39 g	9,14 g	26,32 g	26,17 g	6,05 g	30,95 g	16,46 g	4,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52,80 g	0,00 g	3,66 g	99,92 g	6,99 g	3,23 g	70,30 g	6,99 g	2,81 g	153,69 g	32,17 g	4,64 g
		   			 			  			  		
(00483) Iskola felső	Zöldségleves (friss) fels.*, Rántott csirkemell pan.m.fels., Burgonya főzelék*fels., Félbarna kenyér szel.csom.	Energia: 528,65 Kcal / 2 209,76 Kj			Energia: 962,94 Kcal / 4 025,09 Kj			Energia: 699,28 Kcal / 2 922,99 Kj			Energia: 1 079,40 Kcal / 4 511,89 Kj		
	Párolt rizsköret fels., Sertésborda Budapest mód.fels , Vegyes gyümölcsleves *mir.fels												
	Burgonyaleves magyaros fels., Pulyka pörkölt fels*, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Tökfőzelék *mir.fels., Sütemény (csom.) kül.												
	Gulyásleves*fels.*, Tejbedara*N, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Banán*												
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	35,54 g	15,47 g	3,82 g	36,33 g	39,29 g	10,44 g	29,51 g	29,85 g	6,90 g	37,26 g	19,03 g	5,61 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	60,27 g	0,00 g	4,14 g	114,10 g	7,99 g	3,65 g	76,84 g	7,99 g	3,14 g	187,28 g	36,76 g	5,57 g	
	   			 			  			  			
Uzsonna (00482) Iskola alsó	Kakaócsiga130.g., Alma*	Energia: 396,61 Kcal / 1 657,83 Kj			Energia: 293,18 Kcal / 1 225,49 Kj			Energia: 304,75 Kcal / 1 273,86 Kj			Energia: 224,18 Kcal / 937,07 Kj		
	Teljes kiörlésű kifli 40-42.g, Kockasajt 8 db-os*, Nektarin												
	Búzacsírás sütemény 65.gr., Őszibarack*												
	Húsos csiga 100g, Sárgarépa*												
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5,66 g	16,71 g	0,00 g	12,17 g	11,21 g	6,06 g	9,57 g	9,66 g	0,00 g	6,90 g	8,70 g	0,02 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	52,77 g	0,00 g	0,01 g	35,53 g	0,00 g	1,56 g	44,06 g	0,00 g	0,64 g	27,75 g	0,00 g	0,16 g	
	  			 			   			  			
													



Heti étlap 2017.06.05. - 2017.06.09.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(00483) Iskola felső	Kakaócsiga 130.g., Alma*	Teljes kiörlésű kifli 40- 42.g, Kockasajt 8 db-os*, Nektarin	Búzacsírás sütemény 65.gr., Őszibarack*	Húsos csiga 100g, Sárgarépa*								
		Energia: 396,62 Kcal / 1 657,87 KJ		Energia: 293,19 Kcal / 1 225,53 KJ		Energia: 304,75 Kcal / 1 273,86 KJ		Energia: 224,18 Kcal / 937,07 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,66 g	16,71 g	0,00 g	12,17 g	11,22 g	6,07 g	9,57 g	9,66 g	0,00 g	6,90 g	8,70 g	0,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,77 g	0,00 g	0,02 g	35,53 g	0,00 g	1,56 g	44,06 g	0,00 g	0,64 g	27,75 g	0,00 g	0,16 g		

Weinémer Tiborné
Élelmezésvezet

Dr. Petyi Beáta
Intézményvezet

Dr. Kövári Gábor
Gyerek orvos

