

Heti étlap 2017.10.16. - 2017.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Bukta*80.g	Citromos tea*, Flóra margarin, FORMA KENYÉR 1KG (GERE) FB., Sonkaszalámi*, Paradicsom*	Tejeskávén*, Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g	Gyümölcs tea, Körözött túró*, Teljes kiőrlésű zsemle_, Jégsaláta	Ivó joghurt gyümölcsös*250.ml, Ego csokl.izú gabonás keksz 40
		Energia: 489,40 Kcal / 2 045,69 Kj	Energia: 342,19 Kcal / 1 430,35 Kj	Energia: 238,70 Kcal / 997,77 Kj	Energia: 183,53 Kcal / 767,16 Kj	Energia: 392,00 Kcal / 1 638,56 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,20 g 26,60 g 1,63 g	10,51 g 14,25 g 2,82 g	11,09 g 3,62 g 1,69 g	6,41 g 1,61 g 0,41 g	9,60 g 8,00 g 5,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	48,26 g 0,00 g 0,27 g	43,06 g 9,99 g 1,14 g	40,16 g 9,99 g 0,71 g	35,56 g 9,99 g 0,67 g	59,85 g 42,65 g 0,44 g	
	(00483) Iskola felső	Bukta*80.g, Tej 2dl*	Citromos tea*, Flóra margarin, FORMA KENYÉR 1KG (GERE) FB., Sonkaszalámi*, Paradicsom*	Tejeskávén*, Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g	Gyümölcs tea, Körözött túró*, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Uborka*	Ivó joghurt gyümölcsös*250.ml, Ego csokl.izú gabonás keksz 40
		Energia: 489,40 Kcal / 2 045,69 Kj	Energia: 342,19 Kcal / 1 430,35 Kj	Energia: 238,70 Kcal / 997,77 Kj	Energia: 202,16 Kcal / 845,03 Kj	Energia: 392,00 Kcal / 1 638,56 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
11,20 g 26,60 g 1,63 g		10,51 g 14,25 g 2,82 g	11,09 g 3,62 g 1,69 g	5,17 g 1,13 g 0,34 g	9,60 g 8,00 g 5,35 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
48,26 g 0,00 g 0,27 g	43,06 g 9,99 g 1,14 g	40,16 g 9,99 g 0,71 g	42,54 g 9,99 g 0,92 g	59,85 g 42,65 g 0,44 g		
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Sertésraguleves*als., Milánói makaróni als*, Alma*	Tarhonyaleves* als., Rántott csirkemell pan.mir.als, Lencsefőzelék als., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.	BrokkolikréMLEVES *mir.als.* Sajtós csirkemell als., Rizi-bizi *mir.*als., Céklasaláta, csemege szeletelt	Húsleves, főtt sertéshús als*, Gyümölcs mártás*als., Burgonya sós iskola alsó, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.	Zöldségleves *mir.als., Csikós tokány*als.* , Tészta köret (klf.)als. , Mandarin
		Energia: 718,85 Kcal / 3 004,79 Kj	Energia: 760,26 Kcal / 3 177,89 Kj	Energia: 734,90 Kcal / 3 071,88 Kj	Energia: 696,45 Kcal / 2 911,16 Kj	Energia: 675,69 Kcal / 2 824,38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír





Heti étlap 2017.10.16. - 2017.10.20.

		34,63 g	29,56 g	8,09 g	53,55 g	18,16 g	3,36 g	39,45 g	30,59 g	8,96 g	30,67 g	12,17 g	4,59 g	28,98 g	29,44 g	6,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		77,08 g	1,40 g	5,38 g	94,44 g	2,80 g	3,32 g	74,33 g	0,17 g	2,63 g	113,35 g	13,99 g	4,67 g	72,34 g	0,00 g	4,38 g
(00483) Iskola felső	Sertésraguleves*N., Milánói makaróni fels*, Alma*	Energia: 825,27 Kcal / 3 449,63 KJ			Energia: 838,48 Kcal / 3 504,85 KJ			Energia: 832,83 Kcal / 3 481,23 KJ			Energia: 829,60 Kcal / 3 467,73 KJ			Energia: 752,00 Kcal / 3 143,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40,50 g	34,29 g	9,40 g	57,21 g	20,57 g	3,80 g	44,60 g	34,93 g	10,25 g	35,59 g	15,28 g	5,93 g	33,56 g	30,80 g	7,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		87,03 g	1,60 g	6,08 g	104,78 g	3,20 g	3,69 g	83,76 g	0,20 g	2,72 g	134,12 g	19,98 g	5,63 g	83,67 g	0,00 g	5,03 g
Uzsonna	Borjúpárizsi, Zöldpaprika, Telj.kiörl.liszt.kész.puffancs	Energia: 413,67 Kcal / 1 729,14 KJ			Energia: 389,19 Kcal / 1 626,81 KJ			Energia: 283,44 Kcal / 1 184,78 KJ			Energia: 276,89 Kcal / 1 157,40 KJ			Energia: 480,91 Kcal / 2 010,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,36 g	10,31 g	3,98 g	6,69 g	10,06 g	0,00 g	8,37 g	11,35 g	3,66 g	9,35 g	11,05 g	1,90 g	11,80 g	26,99 g	8,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		61,38 g	0,00 g	2,22 g	60,18 g	14,40 g	0,01 g	35,70 g	0,00 g	0,18 g	34,46 g	0,00 g	0,59 g	47,12 g	12,49 g	0,96 g





Heti étlap 2017.10.16. - 2017.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																											
Uzsonna	(00482) Iskola alsó																																																																
	(00483) Iskola felső	<p>Borjómájás, Telj.kiőrl.liszt.kész.puffancs, Zöldpaprika</p> <p>Energia: 413,67 Kcal / 1 729,14 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>18,36 g</td> <td>10,31 g</td> <td>3,98 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>61,38 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	18,36 g	10,31 g	3,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	61,38 g	0,00 g	2,22 g	<p>Mogyorókrém, Császárzsemle,puffancs, Körte*</p> <p>Energia: 389,19 Kcal / 1 626,81 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>6,69 g</td> <td>10,06 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>60,18 g</td> <td>14,40 g</td> <td>0,01 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6,69 g	10,06 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	60,18 g	14,40 g	0,01 g	<p>Borjúpárizsi, Burgonyás kenyér, Delma margarinkrém, Jégcsap retek*, Gyümölcs püré 90.g</p> <p>Energia: 283,44 Kcal / 1 184,78 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,37 g</td> <td>11,35 g</td> <td>3,66 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35,70 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,18 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,37 g	11,35 g	3,66 g	Szénhidrát	Cukor	Só	35,70 g	0,00 g	0,18 g	<p>Diákcsemege,Bártfai papr.her *, Vaj 100g-os*, Teljes kiőrlésű zsemle_, Jégsaláta</p> <p>Energia: 269,62 Kcal / 1 127,01 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,35 g</td> <td>10,25 g</td> <td>1,51 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34,46 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,59 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,35 g	10,25 g	1,51 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34,46 g	0,00 g	0,59 g	<p>Túrós táska 120.g.</p> <p>Energia: 480,91 Kcal / 2 010,20 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,80 g</td> <td>26,99 g</td> <td>8,22 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>47,12 g</td> <td>12,49 g</td> <td>0,96 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,80 g	26,99 g	8,22 g	Szénhidrát	Cukor	Só	47,12 g	12,49 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
18,36 g	10,31 g	3,98 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
61,38 g	0,00 g	2,22 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
6,69 g	10,06 g	0,00 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
60,18 g	14,40 g	0,01 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
8,37 g	11,35 g	3,66 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
35,70 g	0,00 g	0,18 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
9,35 g	10,25 g	1,51 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
34,46 g	0,00 g	0,59 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
11,80 g	26,99 g	8,22 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
47,12 g	12,49 g	0,96 g																																																															

Weinémer Tiborné
Élelmezésvezet

Dr.Petyi Beáta
Intézményvezet

Dr.Kövári Gábor
Gyerek orvos

