

Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Zellerkrémleves (friss)als. *, Bolognai makaróni als., Alma*	Kertészleves * isk.alsó*, Vagdalt*.alsó., Fejtett babfőzelék mir.*als. *, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Körte*	Burgonyaleves magyaros als., Panir.hal (sajt.krém.tölt.)süt, Párolt rizs kukor.*mir.als. *, Tartármártás /kész maj./als.	Csontleves tésztabetéttel*als., Vadas marha (friss)als., Tészta köret (klf.)als.	Gyümölcsle 100%2dl.alma, Görög saláta*als. *, Gíros (csirkemell) als., Pita 10.db/csom, Banán*	Babgulyás als., Házi rétes almás, Házi rétes túrós
		Energia: 634,54 Kcal / 2 652,38 KJ	Energia: 825,65 Kcal / 3 451,22 KJ	Energia: 814,86 Kcal / 3 406,11 KJ	Energia: 577,66 Kcal / 2 414,62 KJ	Energia: 791,06 Kcal / 3 306,63 KJ	Energia: 551,24 Kcal / 2 304,18 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
		27,89 g 24,40 g 7,66 g	41,31 g 25,24 g 4,60 g	28,57 g 39,03 g 4,93 g	28,44 g 19,38 g 3,37 g	34,86 g 13,80 g 2,61 g	19,54 g 10,81 g 2,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	74,33 g 1,42 g 2,02 g	107,10 g 2,82 g 1,57 g	86,18 g 5,62 g 2,69 g	71,87 g 2,48 g 1,05 g	128,33 g 1,17 g 2,54 g	78,29 g 0,13 g 2,34 g	
	(00483) Iskola felső	Zellerkrémleves (friss)fel., Milánói makaróni fels., Alma*	Kertészleves *isk.felső*, Vagdalt fels. *, Fejtett babfőzelék *mir.fels, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Körte*	Burgonyaleves magyaros fels., Panir.hal (sajt.krém.tölt.)süt, Párolt rizs kukor. *mir.fels. *, Tartármártás /kész maj./fels.	Csontleves tésztabetéttel*fels, Vadas marha (friss)fels., Tészta köret (klf.)fels. *	Gyümölcsle 100%2dl.alma, Görög saláta*fels*, Gíros (csirkemell) fels., Pita 10.db/csom, Banán*	Babgulyás fels. *, Házi rétes almás, Házi rétes túrós
		Energia: 720,94 Kcal / 3 013,53 KJ	Energia: 899,96 Kcal / 3 761,83 KJ	Energia: 914,11 Kcal / 3 820,98 KJ	Energia: 657,61 Kcal / 2 748,81 KJ	Energia: 813,44 Kcal / 3 400,18 KJ	Energia: 591,93 Kcal / 2 474,27 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
27,52 g 28,70 g 8,14 g		45,05 g 29,69 g 5,36 g	30,04 g 43,88 g 5,59 g	32,34 g 21,93 g 3,85 g	37,84 g 14,90 g 2,74 g	21,92 g 12,35 g 2,49 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
86,49 g 3,67 g 4,19 g	111,84 g 3,22 g 1,92 g	98,44 g 6,42 g 3,06 g	82,10 g 2,83 g 1,29 g	128,43 g 1,17 g 2,68 g	82,54 g 0,15 g 2,68 g		

Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Ebéd	(00483) Iskola felső						
Uzsonna	(00482) Iskola alsó	Sonkaszalámi*, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Pritamin , Kaliforniai paprika	Omlós főtt krumplis pogácsa 60, Tej poharas 0,2l	Borjómájas, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Zöldpaprika	SAJTOS RÚD*, Mandarin	Túrós táska 65.g	Diákcsemege felv., Delma margarinkrém 39% zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Uborka*
		Energia: 220,27 Kcal / 920,73 KJ	Energia: 302,09 Kcal / 1 262,74 KJ	Energia: 223,67 Kcal / 934,94 KJ	Energia: 308,83 Kcal / 1 290,91 KJ	Energia: 253,92 Kcal / 1 061,39 KJ	Energia: 307,02 Kcal / 1 283,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,21 g 7,86 g 1,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,10 g 12,80 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,86 g 2,00 g 0,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,71 g 5,34 g 2,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,23 g 14,25 g 4,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,45 g 18,32 g 6,05 g
		Szénhidrát Cukor Só 26,19 g 5,35 g 0,93 g	Szénhidrát Cukor Só 33,90 g 0,00 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 38,29 g 0,00 g 1,47 g	Szénhidrát Cukor Só 52,43 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 24,88 g 6,59 g 0,51 g	Szénhidrát Cukor Só 24,73 g 0,00 g 1,72 g
	(00483) Iskola felső	Sonkaszalámi*, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Pritamin , Kaliforniai paprika	Omlós főtt krumplis pogácsa 60, Tej poharas 0,2l	Borjómájas, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Zöldpaprika	SAJTOS RÚD*, Mandarin	Túrós táska 120.g	Diákcsemege felv., Delma margarinkrém 39% zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Uborka*



Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Uzsonna	(00483) Iskola felső	Energia: 236,58 Kcal / 988,90 KJ			Energia: 302,09 Kcal / 1 262,74 KJ			Energia: 223,67 Kcal / 934,94 KJ			Energia: 308,83 Kcal / 1 290,91 KJ			Energia: 480,91 Kcal / 2 010,20 KJ			Energia: 307,02 Kcal / 1 283,34 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
		11,21 g	9,61 g	2,29 g	11,10 g	12,80 g	1,63 g	12,86 g	2,00 g	0,45 g	11,71 g	5,34 g	2,83 g	11,80 g	26,99 g	8,22 g	10,45 g	18,32 g	6,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26,39 g	7,13 g	0,96 g	33,90 g	0,00 g	0,27 g	38,29 g	0,00 g	1,47 g	52,43 g	0,00 g	0,00 g	47,12 g	12,49 g	0,96 g	24,73 g	0,00 g	1,72 g

Weinémer Tiborné

Dr. Petyi Beáta

Dr. Kövári Gábor

Élelmezésvezet

Intézményvezet

Gyerek orvos

