

Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Bukta*80.g	Kakaó*, Flóra margarin 45%zsír, FORMA KENYÉR 1KG (GERE) FB., Pritamin , Kaliforniai paprika	Tejeskávé N, 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: 395,89 Kcal / 1 654,82 Kj	Energia: 238,70 Kcal / 997,77 Kj	Energia: 306,28 Kcal / 1 280,25 Kj	Energia: 392,00 Kcal / 1 638,56 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,20 g 26,60 g 1,63 g	14,24 g 11,19 g 3,48 g	11,09 g 3,62 g 1,69 g	10,66 g 7,59 g 3,40 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	59,41 g 17,11 g 1,79 g	40,16 g 9,99 g 0,71 g	48,42 g 9,99 g 2,25 g	59,85 g 42,65 g 0,44 g	
	(00483) Iskola felső	Tej 2dl*, Bukta*80.g	Kakaó*, Flóra margarin 45%zsír, FORMA KENYÉR 1KG (GERE) FB., Pritamin , Kaliforniai paprika	Tejeskávé N, 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: 395,89 Kcal / 1 654,82 Kj	Energia: 238,70 Kcal / 997,77 Kj	Energia: 306,28 Kcal / 1 280,25 Kj	Energia: 392,00 Kcal / 1 638,56 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
11,20 g 26,60 g 1,63 g		14,24 g 11,19 g 3,48 g	11,09 g 3,62 g 1,69 g	10,66 g 7,59 g 3,40 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	59,41 g 17,11 g 1,79 g	40,16 g 9,99 g 0,71 g	48,42 g 9,99 g 2,26 g	59,85 g 42,65 g 0,44 g		
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Gyümölcslé 100%2dl.alma, Milánói makaróni als*, Banán*	Tarhonyaleves* als., Rántott csirkemell pan.mir.als, Lencsefőzelék als., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.	Zellerkrémleves (friss) als.*, Sajtos csirkemell als., Rizi-bizi *mir.*als., Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma*	Húsleves, főtt sertéshús als*, Gyümölcs mártás*als., Burgonya sós iskola alsó, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.	Zöldségleves (friss)als.*, Csikós tokány*als.*, Tészta köret (klf.)als. , Mandarin
		Energia: 860,51 Kcal / 3 596,93 Kj	Energia: 744,80 Kcal / 3 113,26 Kj	Energia: 723,48 Kcal / 3 024,15 Kj	Energia: 662,43 Kcal / 2 768,96 Kj	Energia: 632,57 Kcal / 2 644,14 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		25,12 g	22,41 g	6,34 g	53,62 g	17,42 g	2,79 g	39,48 g	25,58 g	7,15 g	30,38 g	9,17 g	3,13 g	27,88 g	22,57 g	4,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		136,85 g	3,40 g	3,76 g	92,28 g	2,83 g	3,26 g	82,01 g	0,08 g	1,72 g	112,09 g	14,01 g	4,58 g	78,24 g	0,03 g	3,91 g
(00483) Iskola felső		Gyümölcslé 100%2dl.alma, Milánói makaróni fels*, Banán*			Tarhonyaleves* fels., Rántott csirkemell pan.m.fels., Lencsefőzelék*fels, Teljes kiörlésű rozs.keny.for.			Zellerkrémleves (friss) fel., Sajtos csirkemell fels., Rizibizi *mir.*fels., Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma*			Húsleves, főtt sertéshús*fels, Gyümölcs mártás*N, Burgonya sós felső tag., Teljes kiörlésű rozs.keny.for.			Zöldségleves (friss) fels.*, Csikós tokány* fels., Tészta köret (klf.) fels. *, Mandarin		
		Energia: 931,78 Kcal / 3 894,84 KJ			Energia: 821,91 Kcal / 3 435,58 KJ			Energia: 796,52 Kcal / 3 329,45 KJ			Energia: 783,90 Kcal / 3 276,70 KJ			Energia: 715,96 Kcal / 2 992,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,23 g	25,21 g	7,19 g	57,22 g	19,70 g	3,15 g	43,48 g	27,93 g	7,51 g	35,01 g	10,97 g	3,83 g	31,73 g	25,75 g	4,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	145,17 g	3,60 g	4,16 g	102,72 g	3,23 g	3,64 g	90,84 g	0,09 g	1,56 g	133,24 g	20,00 g	5,54 g	87,99 g	0,03 g	4,46 g	
Uzsonna	(00482) Iskola alsó	Sonkaszalámi*, Sajtkrém,natur 1.kg 25%, Teljes kiörlésű zsemle_50.g, Zöldpaprika			Mogyorókrém, Császárszemle,puffancs, Körte*			Borjúpárizsi, Delma margarinkrém 39% zsír, Burgonyás kenyér, Jégcsap retek*			Vajkrém 1000g, natur*40%, TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Teljes kiörlésű zsemle_50.g, Paradicsom*			Túrós táska 120.g., Sárgarépa*		
		Energia: 210,71 Kcal / 880,77 KJ			Energia: 393,78 Kcal / 1 646,00 KJ			Energia: 293,47 Kcal / 1 226,70 KJ			Energia: 261,75 Kcal / 1 094,12 KJ			Energia: 501,02 Kcal / 2 094,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,95 g	6,33 g	2,89 g	6,73 g	10,09 g	0,20 g	10,62 g	11,84 g	3,66 g	11,46 g	12,43 g	6,55 g	12,40 g	27,09 g	8,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,20 g	0,00 g	1,25 g	61,38 g	14,40 g	0,01 g	35,74 g	0,00 g	1,56 g	25,70 g	0,00 g	1,05 g	51,17 g	12,49 g	1,11 g		





Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Iskola alsó					
	(00483) Iskola felső	Sonkaszalámi*, Sajtkrém,natur 1.kg 25%, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Zöldpaprika	Mogyorókrém, Császárzsemle,puffancs, Körte*	Borjúpárizsi, Burgonyás kenyér, Delma margarinkrém 39% zsír, Jégcsap retek*	Vajkrém 1000g, natur*40%, TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Paradicsom*	Túrós táska 120.g., Sárgarépa*
		Energia: 210,71 Kcal / 880,77 KJ	Energia: 393,78 Kcal / 1 646,00 KJ	Energia: 293,47 Kcal / 1 226,70 KJ	Energia: 261,75 Kcal / 1 094,12 KJ	Energia: 501,02 Kcal / 2 094,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,95 g 6,33 g 2,89 g	6,73 g 10,09 g 0,20 g	10,62 g 11,84 g 3,66 g	11,46 g 12,43 g 6,55 g	12,40 g 27,09 g 8,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25,20 g 0,00 g 1,25 g	61,38 g 14,40 g 0,01 g	35,74 g 0,00 g 1,56 g	25,70 g 0,00 g 1,05 g	51,17 g 12,49 g 1,11 g

Weinémer Tiborné
Élelmezésvezet

Dr.Petyi Beáta
Intézményvezet

Dr.Kövári Gábor
Gyerek orvos

