

Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Csokis croissant 130.g	Kakaó*, Stangli 42g, Kockasajt 8 db-os*	Citromos tea*, Csirkemell sonka, Vajkrém 1000g, natur*40%, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Paradicsom*	Tejeskávé N, Briós, nagy	Gyümölcs tea, Sonkaszalámi*, Vaj 100g-os*, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Zöldpaprika										
		Energia: 97,06 Kcal / 405,71 KJ	Energia: 392,43 Kcal / 1 640,36 KJ	Energia: 296,38 Kcal / 1 238,87 KJ	Energia: 520,71 Kcal / 2 176,57 KJ	Energia: 221,06 Kcal / 924,03 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,80 g	3,00 g	1,63 g	19,52 g	16,03 g	9,31 g	11,37 g	7,60 g	3,19 g	16,90 g	11,99 g	5,33 g	11,24 g	3,80 g	1,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10,60 g	0,00 g	0,27 g	42,05 g	9,99 g	1,39 g	45,18 g	9,99 g	1,21 g	85,68 g	25,46 g	1,16 g	35,13 g	9,99 g	0,83 g	
	(00483) Iskola felső	Tej 2dl*, Csokis croissant 130.g	Kakaó*, Stangli 42g, Kockasajt 8 db-os*	Citromos tea*, Csirkemell sonka, Vajkrém 1000g, natur*40%, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Paradicsom*	Tejeskávé N, Briós, nagy	Gyümölcs tea, Sonkaszalámi*, Vaj 100g-os*, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Zöldpaprika										
		Energia: 97,06 Kcal / 405,71 KJ	Energia: 392,43 Kcal / 1 640,36 KJ	Energia: 296,38 Kcal / 1 238,87 KJ	Energia: 520,71 Kcal / 2 176,57 KJ	Energia: 221,06 Kcal / 924,03 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6,80 g		3,00 g	1,63 g	19,52 g	16,03 g	9,31 g	11,37 g	7,60 g	3,19 g	16,90 g	11,99 g	5,33 g	11,24 g	3,80 g	1,24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
10,60 g	0,00 g	0,27 g	42,05 g	9,99 g	1,39 g	45,18 g	9,99 g	1,21 g	85,68 g	25,46 g	1,16 g	35,13 g	9,99 g	0,83 g		
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Csurgatott tojás leves*N*, Tejszíne-sonkás penne als isk, Alma*	Daragaluska leves alsó*, Sertés pörkölt*als., Zöldbabfőzelék *mir.als.* , Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.	Csontleves tésztabetét*als., Panir.hal (sajt.krém.tölt.) süt, Párolt rizsköret als., Tartármártás /kész maj./als., Narancs*	Paradicsom leves als., Brassói aprópecsenye (friss)a*, Burgonya sós iskola alsó, Vitamin saláta *, Mandarin	Nyírségi gombóclevés *als, Fánk 80-85.gr, Banán*										
		Energia: 861,73 Kcal / 3 602,03 KJ	Energia: 578,17 Kcal / 2 416,75 KJ	Energia: 798,43 Kcal / 3 337,44 KJ	Energia: 664,61 Kcal / 2 778,07 KJ	Energia: 1 198,49 Kcal / 5 009,69 KJ										



Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		35,96 g	40,61 g	12,07 g	27,97 g	24,96 g	4,70 g	29,05 g	36,18 g	4,44 g	26,01 g	19,14 g	3,75 g	24,60 g	57,93 g	2,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		86,55 g	0,01 g	2,81 g	59,55 g	3,54 g	4,42 g	87,31 g	5,62 g	1,79 g	94,73 g	18,18 g	4,96 g	137,56 g	1,26 g	2,43 g
(00483) Iskola felső	Csurgatott tojás leves*fels., Tejszínesonkás penne, Alma*	Energia: 972,06 Kcal / 4 063,21 KJ			Energia: 623,68 Kcal / 2 606,98 KJ			Energia: 881,76 Kcal / 3 685,76 KJ			Energia: 739,33 Kcal / 3 090,40 KJ			Energia: 1 230,61 Kcal / 5 143,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		40,61 g	45,93 g	13,54 g	30,51 g	28,34 g	5,36 g	30,27 g	40,34 g	5,03 g	29,23 g	21,78 g	4,28 g	26,52 g	59,44 g	2,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		97,40 g	0,01 g	3,04 g	60,69 g	4,05 g	4,84 g	97,43 g	6,42 g	2,17 g	104,05 g	20,78 g	5,57 g	140,22 g	1,44 g	2,77 g
Uzsonna	Pulykapárizsi, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50g, Uborka*	Energia: 213,47 Kcal / 892,30 KJ			Energia: 305,42 Kcal / 1 276,66 KJ			Energia: 302,08 Kcal / 1 262,69 KJ			Energia: 362,59 Kcal / 1 515,63 KJ			Energia: 310,58 Kcal / 1 298,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		7,35 g	8,77 g	2,30 g	13,42 g	2,45 g	0,46 g	11,10 g	12,80 g	1,63 g	12,01 g	18,25 g	5,98 g	15,05 g	9,21 g	4,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26,28 g	5,35 g	1,10 g	56,90 g	0,00 g	1,48 g	33,90 g	0,00 g	0,27 g	37,16 g	0,00 g	2,58 g	41,17 g	8,32 g	0,04 g





Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																											
Uzsonna	(00482) Iskola alsó																																																																
	(00483) Iskola felső	<p>Pulykapárizsi, Flóra margarin 45%zsir, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Uborka*</p> <p>Energia: 213,47 Kcal / 892,30 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,35 g</td> <td>8,77 g</td> <td>2,30 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>26,28 g</td> <td>5,35 g</td> <td>1,10 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,35 g	8,77 g	2,30 g	Szénhidrát	Cukor	Só	26,28 g	5,35 g	1,10 g	<p>Borjómájás, FORMA KENYÉR 1KG (GERE) FB., Pritamin , Kaliforniai paprika, Körte*</p> <p>Energia: 305,42 Kcal / 1 276,66 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>13,41 g</td> <td>2,45 g</td> <td>0,45 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>56,89 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,46 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,41 g	2,45 g	0,45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	56,89 g	0,00 g	1,46 g	<p>Tej poharas 0,2l, Pogács tökmagos(oml.60.g.)</p> <p>Energia: 302,08 Kcal / 1 262,69 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,10 g</td> <td>12,80 g</td> <td>1,63 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>33,90 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,27 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,10 g	12,80 g	1,63 g	Szénhidrát	Cukor	Só	33,90 g	0,00 g	0,27 g	<p>Diákcsemege, Bártfai papr.her *, Delma margarinkrém 39% zsir, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Jégcsap retek*</p> <p>Energia: 362,59 Kcal / 1 515,63 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>12,01 g</td> <td>18,25 g</td> <td>5,98 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,16 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,58 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,01 g	18,25 g	5,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,16 g	0,00 g	2,58 g	<p>Krémtúró vanillias*, Kifli*42-46g.</p> <p>Energia: 310,58 Kcal / 1 298,22 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>15,05 g</td> <td>9,21 g</td> <td>4,77 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41,17 g</td> <td>8,32 g</td> <td>0,04 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	15,05 g	9,21 g	4,77 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41,17 g	8,32 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
7,35 g	8,77 g	2,30 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
26,28 g	5,35 g	1,10 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
13,41 g	2,45 g	0,45 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
56,89 g	0,00 g	1,46 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
11,10 g	12,80 g	1,63 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
33,90 g	0,00 g	0,27 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
12,01 g	18,25 g	5,98 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
37,16 g	0,00 g	2,58 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
15,05 g	9,21 g	4,77 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
41,17 g	8,32 g	0,04 g																																																															

Weinémer Tiborné
Élelmezésvezet

Dr.Petyi Beáta
Intézményvezet

Dr.Kövári Gábor
Gyerek orvos

