

Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Krémjoghurt 125.g Riska, Zab szelet almás-zabpelyhes ke	Kakaó*, Sajtos stangli*, TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Margarin*RÁMA,mult.39% , Zöldpaprika	Tejeskáv N, Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g	Milky Shake karamell als., Briós, nagy	Gyümölcs tea, Sajtkrém,natur 1.kg 25%, Csirkemell sonka, Teljes kiőr.liszt.kész. puffan, Paradicsom*										
		Energia: 215,28 Kcal / 899,87 KJ	Energia: 447,49 Kcal / 1 870,51 KJ	Energia: 238,70 Kcal / 997,77 KJ	Energia: 520,04 Kcal / 2 173,77 KJ	Energia: 242,90 Kcal / 1 015,32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,42 g	8,26 g	3,86 g	18,77 g	22,24 g	9,79 g	11,09 g	3,62 g	1,69 g	16,88 g	11,99 g	5,33 g	11,63 g	5,27 g	2,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,06 g	20,86 g	0,28 g	42,53 g	9,99 g	0,91 g	40,16 g	9,99 g	0,71 g	85,53 g	25,46 g	1,16 g	36,91 g	9,99 g	1,51 g	
	(00483) Iskola felső	Krémjoghurt 125.g Riska, Zab szelet almás-zabpelyhes ke	Kakaó*, Sajtos stangli*, TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Margarin*RÁMA,mult.39% , Zöldpaprika	Tejeskáv N, Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g	Milky Shake karamell fels., Briós, nagy	Gyümölcs tea, Sajtkrém,natur 1.kg 25%, Csirkemell sonka, Teljes kiőr.liszt.kész. puffan, Paradicsom*										
		Energia: 215,28 Kcal / 899,87 KJ	Energia: 447,49 Kcal / 1 870,51 KJ	Energia: 238,70 Kcal / 997,77 KJ	Energia: 520,04 Kcal / 2 173,77 KJ	Energia: 256,77 Kcal / 1 073,30 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5,42 g		8,26 g	3,86 g	18,77 g	22,24 g	9,79 g	11,09 g	3,62 g	1,69 g	16,88 g	11,99 g	5,33 g	12,20 g	6,51 g	3,27 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29,06 g	20,86 g	0,28 g	42,53 g	9,99 g	0,91 g	40,16 g	9,99 g	0,71 g	85,53 g	25,46 g	1,16 g	36,98 g	9,99 g	1,65 g		



Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																					
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Zöldborsó leves ránt.als, Tejszíne-sonkás penne als isk, Alma*	Csurgatott tojás leves*N*, Pulyka pörkölt als.*, Kelkáposzta főzelék*als., Teljes kiörlésű rozs.keny.for.	Zellerkrémleves (friss) als.*, Sajtos csirkemell als., Párolt rizs kukor.*mir.als*, Vitamin saláta *	Húsleves, főtt sertéshús als*, Meggymártás *mir.*als., Burgonya sós iskola alsó, Teljes kiörlésű rozs.keny.for.	Jókai bableves als, Házi rétes almás, Házi rétes túrós, Teljes kiörlésű rozs.keny.for.																																																																																																																					
		Energia: 839,90 Kcal / 3 510,78 KJ	Energia: 527,30 Kcal / 2 204,11 KJ	Energia: 704,08 Kcal / 2 943,05 KJ	Energia: 586,20 Kcal / 2 450,32 KJ	Energia: 672,67 Kcal / 2 811,76 KJ																																																																																																																					
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>38,09 g</td><td>34,61 g</td><td>10,48 g</td> <td>28,29 g</td><td>22,10 g</td><td>3,32 g</td> <td>37,99 g</td><td>28,43 g</td><td>8,91 g</td> <td>27,77 g</td><td>10,49 g</td><td>3,93 g</td> <td>26,02 g</td><td>14,46 g</td><td>3,92 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>92,38 g</td><td>3,15 g</td><td>3,17 g</td> <td>54,56 g</td><td>0,01 g</td><td>5,92 g</td> <td>73,00 g</td><td>0,04 g</td><td>2,87 g</td> <td>92,68 g</td><td>7,71 g</td><td>3,39 g</td> <td>93,97 g</td><td>0,18 g</td><td>3,35 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38,09 g	34,61 g	10,48 g	28,29 g	22,10 g	3,32 g	37,99 g	28,43 g	8,91 g	27,77 g	10,49 g	3,93 g	26,02 g	14,46 g	3,92 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	92,38 g	3,15 g	3,17 g	54,56 g	0,01 g	5,92 g	73,00 g	0,04 g	2,87 g	92,68 g	7,71 g	3,39 g	93,97 g	0,18 g	3,35 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>43,06 g</td><td>39,03 g</td><td>11,72 g</td> <td>31,93 g</td><td>25,19 g</td><td>3,78 g</td> <td>42,26 g</td><td>31,30 g</td><td>9,52 g</td> <td>31,01 g</td><td>11,92 g</td><td>4,47 g</td> <td>27,33 g</td><td>15,28 g</td><td>4,04 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>104,05 g</td><td>3,60 g</td><td>3,58 g</td> <td>60,34 g</td><td>0,01 g</td><td>6,59 g</td> <td>83,09 g</td><td>0,04 g</td><td>2,87 g</td> <td>101,34 g</td><td>8,81 g</td><td>3,78 g</td> <td>97,75 g</td><td>0,19 g</td><td>3,66 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	43,06 g	39,03 g	11,72 g	31,93 g	25,19 g	3,78 g	42,26 g	31,30 g	9,52 g	31,01 g	11,92 g	4,47 g	27,33 g	15,28 g	4,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	104,05 g	3,60 g	3,58 g	60,34 g	0,01 g	6,59 g	83,09 g	0,04 g	2,87 g	101,34 g	8,81 g	3,78 g	97,75 g	0,19 g	3,66 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																											
38,09 g	34,61 g	10,48 g	28,29 g	22,10 g	3,32 g	37,99 g	28,43 g	8,91 g	27,77 g	10,49 g	3,93 g	26,02 g	14,46 g	3,92 g																																																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																													
92,38 g	3,15 g	3,17 g	54,56 g	0,01 g	5,92 g	73,00 g	0,04 g	2,87 g	92,68 g	7,71 g	3,39 g	93,97 g	0,18 g	3,35 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																													
43,06 g	39,03 g	11,72 g	31,93 g	25,19 g	3,78 g	42,26 g	31,30 g	9,52 g	31,01 g	11,92 g	4,47 g	27,33 g	15,28 g	4,04 g																																																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																													
104,05 g	3,60 g	3,58 g	60,34 g	0,01 g	6,59 g	83,09 g	0,04 g	2,87 g	101,34 g	8,81 g	3,78 g	97,75 g	0,19 g	3,66 g																																																																																																													
		Zöldborsó leves ránt.fels., Tejszíne-sonkás penne, Alma*	Csurgatott tojás leves*fels., Pulyka pörkölt fels*, Kelkáposzta főzelék*fels., Teljes kiörlésű rozs.keny.for.	Zellerkrémleves (friss) fel., Sajtos csirkemell fels., Párolt rizs kukor.*mir.fels.*, Vitamin saláta *	Húsleves, főtt sertéshús*fels., Meggymártás *mir.*fels., Burgonya sós felső tag., Teljes kiörlésű rozs.keny.for.	Jókai bableves fels, Házi rétes almás, Házi rétes túrós, Teljes kiörlésű rozs.keny.for.																																																																																																																					
Uzsonna	(00482) Iskola alsó																																																																																																																										





Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Iskola alsó	Borjúpárizsi, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Paradicsom*	Búrkifli dejós 65.g, Cseresznye*	Sonkaszalámi*, Vajkrém 1000g, natur*40%, FORMA KENYÉR 1KG (GERE)FB., Uborka*, Őszibarack*	Kockasajt 8 db-os*, Kifli, magos , Zöldpaprika	SAJTOS PEREC 65GR.
		Energia: 235,96 Kcal / 986,31 KJ	Energia: 350,87 Kcal / 1 466,64 KJ	Energia: 342,42 Kcal / 1 431,32 KJ	Energia: 245,61 Kcal / 1 026,65 KJ	Energia: 243,19 Kcal / 1 016,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,46 g 10,63 g 2,99 g	7,43 g 14,70 g 4,34 g	14,24 g 8,66 g 3,51 g	9,96 g 6,62 g 2,97 g	10,73 g 4,92 g 2,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	26,59 g 5,35 g 0,65 g	45,88 g 6,59 g 0,54 g	51,02 g 0,00 g 1,70 g	36,25 g 0,00 g 1,52 g	38,71 g 0,00 g 0,00 g	
	(00483) Iskola felső	Borjúpárizsi, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Paradicsom*	Búrkifli dejós 65.g, Cseresznye*	Sonkaszalámi*, Vajkrém 1000g, natur*40%, FORMA KENYÉR 1KG (GERE)FB., Uborka*, Őszibarack*	Kockasajt 8 db-os*, Kifli, magos , Zöldpaprika	SAJTOS PEREC 65GR.
		Energia: 235,96 Kcal / 986,31 KJ	Energia: 350,87 Kcal / 1 466,64 KJ	Energia: 342,42 Kcal / 1 431,32 KJ	Energia: 245,61 Kcal / 1 026,65 KJ	Energia: 243,19 Kcal / 1 016,53 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
8,46 g 10,63 g 2,99 g		7,43 g 14,70 g 4,34 g	14,24 g 8,66 g 3,51 g	9,96 g 6,62 g 2,97 g	10,73 g 4,92 g 2,83 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
26,59 g 5,35 g 0,65 g	45,88 g 6,59 g 0,54 g	51,02 g 0,00 g 1,70 g	36,25 g 0,00 g 1,52 g	38,71 g 0,00 g 0,00 g		





Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

Weinémer Tiborné

Dr. Petyi Beáta

Dr. Kővári Gábor

Élelmezésvezet

Intézményvezet

Gyerek orvos

