



## Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Iskola alsó</b>	Tej 1,5% 1l-es, Fahéjas csiga 130.g	Kakaó*, Margarin*RÁMA,mult.39% , Korpás bagett 50-55gr. (Gere), Uborka*	Tejeskávét int., Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g	Tej 2dl*, Flóra margarin 45%zsír, Borjúpárizsi, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Zöldpaprika	Sonkaszalámi*, Delma margarinkrém 39% zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Fejes saláta,tölgyfa saláta, Tejtital 180ml(27%)
		Energia: 558,17 Kcal / 2 333,15 KJ	Energia: 404,73 Kcal / 1 691,77 KJ	Energia: 231,46 Kcal / 967,50 KJ	Energia: 385,38 Kcal / 1 610,89 KJ	Energia: 350,79 Kcal / 1 466,30 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav
		20,74 g    17,72 g    5,02 g	11,60 g    19,15 g    6,03 g	11,42 g    3,77 g    1,77 g	16,72 g    13,56 g    4,54 g	21,50 g    10,38 g    3,17 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
	78,27 g    15,61 g    0,80 g	45,99 g    11,29 g    1,72 g	37,68 g    6,99 g    0,72 g	48,92 g    5,35 g    1,76 g	52,21 g    12,20 g    1,32 g	
	<b>(00483) Iskola felső</b>	Tej 1,5% 1l-es, Fahéjas csiga 130.g	Kakaó*, Margarin*RÁMA,mult.39% , Korpás bagett 50-55gr. (Gere), Uborka*	Tejeskávét int., Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g	Tej 2dl*, Delma margarinkrém 39% zsír, Borjúpárizsi, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Zöldpaprika	Sonkaszalámi*, Delma margarinkrém 39% zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Fejes saláta,tölgyfa saláta, Tejtital 180ml(27%)
		Energia: 558,17 Kcal / 2 333,15 KJ	Energia: 404,73 Kcal / 1 691,77 KJ	Energia: 231,46 Kcal / 967,50 KJ	Energia: 391,55 Kcal / 1 636,68 KJ	Energia: 350,79 Kcal / 1 466,30 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav
20,74 g    17,72 g    5,02 g		11,60 g    19,15 g    6,03 g	11,42 g    3,77 g    1,77 g	16,71 g    14,38 g    5,29 g	21,50 g    10,38 g    3,17 g	
Szénhidrát    Cukor    Só		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
78,27 g    15,61 g    0,80 g	45,99 g    11,29 g    1,72 g	37,68 g    6,99 g    0,72 g	48,35 g    0,00 g    1,82 g	52,21 g    12,20 g    1,32 g		





Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Kertészleves *isk.alsó*, Lazagna*N, Alma*	Lebbencsleves*als., Sült virsli , Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Zöldborsófőzelék *mir.als.*	Csontleves tésztabetéttel*als., Rántott pulykamell als., Céklasaláta, csemege szeletelt, Burgonyapüré	Daragaluska leves alsó*, Székelykáposzta als., Teljes kiörlésű rozs.keny.for.	Fokhagyma-krémleves als, Csirkepörkölt als.* , Tészta köret (klf.)als. , Vitamin saláta *										
		Energia: 716,55 Kcal / 2 995,18 KJ	Energia: 692,30 Kcal / 2 893,81 KJ	Energia: 806,62 Kcal / 3 371,67 KJ	Energia: 450,32 Kcal / 1 882,34 KJ	Energia: 732,09 Kcal / 3 060,14 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,58 g	24,01 g	6,81 g	28,74 g	32,09 g	8,52 g	32,65 g	41,15 g	5,77 g	24,01 g	19,87 g	4,06 g	47,05 g	26,69 g	3,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	89,76 g	3,02 g	1,41 g	70,81 g	4,93 g	3,54 g	74,81 g	0,03 g	4,09 g	43,40 g	0,04 g	3,87 g	74,38 g	0,00 g	3,44 g	
	(00483) Iskola felső	Kertészleves *isk.felső*, Lazagna*N, Alma*	Lebbencsleves*fels., Sült virsli , Zöldborsófőzelék *mir.felső*, Teljes kiörlésű rozs.keny.for.	Csontleves tésztabetéttel*fels, Rántott pulykamell fels.* , Céklasaláta, csemege szeletelt, Burgonyapüré 200 g	Daragaluska leves fels.* , Székelykáposzta fels., Teljes kiörlésű rozs.keny.for.	Fokhagyma-krémleves fels., Csirkepörkölt fels.* , Tészta köret (klf.)fels. * , Vitamin saláta *										
		Energia: 732,32 Kcal / 3 061,10 KJ	Energia: 791,74 Kcal / 3 309,47 KJ	Energia: 916,15 Kcal / 3 829,51 KJ	Energia: 500,98 Kcal / 2 094,10 KJ	Energia: 863,71 Kcal / 3 610,31 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
36,68 g		25,88 g	7,02 g	32,08 g	35,89 g	9,09 g	37,08 g	46,81 g	6,60 g	26,90 g	22,63 g	4,63 g	55,84 g	31,27 g	4,64 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89,36 g	3,02 g	1,43 g	83,58 g	5,62 g	3,19 g	84,77 g	0,03 g	4,86 g	46,91 g	0,05 g	4,32 g	87,84 g	0,00 g	3,86 g		





### Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Iskola alsó</b>	Csirkemell sonka, Margarin vajjal, Telj.kiörl.liszt.kész.puffancs, Retek, csomós*	Túrós-sajtos pogácsa 65-70g GE, Körte*	Vajkrém 1000g, natur*40%, FORMA KENYÉR 1KG (GERE) FB., Paradicsom*, Alma*	Banán*, Ízestáska 65.g.	Meggyes croissant 120g										
		Energia: 427,14 Kcal / 1 785,45 Kj	Energia: 284,51 Kcal / 1 189,25 Kj	Energia: 332,55 Kcal / 1 390,06 Kj	Energia: 459,27 Kcal / 1 919,75 Kj	Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 Kj										
		Fehérje 17,85 g	Zsír 11,84 g	T.Zsírsv 2,24 g	Fehérje 4,90 g	Zsír 10,25 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 8,29 g	Zsír 11,34 g	T.Zsírsv 4,84 g	Fehérje 5,33 g	Zsír 14,65 g	T.Zsírsv 3,86 g	Fehérje 4,90 g	Zsír 21,20 g	T.Zsírsv 0,00 g
		Szénhidrát 62,20 g	Cukor 0,00 g	Só 1,98 g	Szénhidrát 41,30 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 48,41 g	Cukor 0,00 g	Só 1,42 g	Szénhidrát 75,23 g	Cukor 14,39 g	Só 0,63 g	Szénhidrát 44,00 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g
	<b>(00483) Iskola felső</b>	Csirkemell sonka, Margarin vajjal, Telj.kiörl.liszt.kész.puffancs, Retek, csomós*	Túrós-sajtos pogácsa 65-70g GE, Körte*	Vajkrém 1000g, natur*40%, FORMA KENYÉR 1KG (GERE) FB., Paradicsom*, Alma*	Banán*, Ízestáska 65.g.	Meggyes croissant 120g										
		Energia: 427,14 Kcal / 1 785,45 Kj	Energia: 284,51 Kcal / 1 189,25 Kj	Energia: 332,55 Kcal / 1 390,06 Kj	Energia: 459,27 Kcal / 1 919,75 Kj	Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 Kj										
		Fehérje 17,85 g	Zsír 11,84 g	T.Zsírsv 2,24 g	Fehérje 4,90 g	Zsír 10,25 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 8,29 g	Zsír 11,34 g	T.Zsírsv 4,84 g	Fehérje 5,33 g	Zsír 14,65 g	T.Zsírsv 3,86 g	Fehérje 4,90 g	Zsír 21,20 g	T.Zsírsv 0,00 g
		Szénhidrát 62,20 g	Cukor 0,00 g	Só 1,98 g	Szénhidrát 41,30 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 48,41 g	Cukor 0,00 g	Só 1,42 g	Szénhidrát 75,23 g	Cukor 14,39 g	Só 0,63 g	Szénhidrát 44,00 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g





## Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

Weinémer Tiborné

Dr. Petyi Beáta

Dr. Kővári Gábor

Élelmezésvezet

Intézményvezet

Gyerek orvos

