



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tejeskávé int., Zab szelet almás-zabpelyhes ke	Tej 2dl*, Cini-Mini gabonapeh.neslé	Kakaó*, Teljes kiörlésű kifli 40-42.g, Delma margarinkrém 39% zsir, Zöldpaprika	Citromos tea*, Sága füsli virsli 350.g/cs., Szabacsi kenyér szel.csom. hos, Miniketchup 15.g	Tejeskávé int., Flóra margarin 45%zsir, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Paradicsom*										
		Energia: 220,92 Kcal / 923,45 KJ	Energia: 284,38 Kcal / 1 188,71 KJ	Energia: 323,64 Kcal / 1 352,82 KJ	Energia: 381,17 Kcal / 1 593,29 KJ	Energia: 399,77 Kcal / 1 671,04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,44 g	7,41 g	2,82 g	10,30 g	4,50 g	1,63 g	11,82 g	12,24 g	4,54 g	17,43 g	11,64 g	2,84 g	14,34 g	12,66 g	3,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,82 g	11,60 g	0,33 g	49,60 g	0,00 g	0,27 g	41,16 g	9,99 g	0,91 g	51,12 g	11,39 g	2,90 g	57,07 g	15,90 g	1,83 g	
	(00483) Iskola felső	Tejeskávé int.o, Zab szelet almás-zabpelyhes ke	Tej 2dl*, Cini-Mini gabonapeh.neslé	Kakaó*, Teljes kiörlésű kifli 40-42.g, Delma margarinkrém 39% zsir, Zöldpaprika	Citromos tea*, Sága füsli virsli 350.g/cs., Szabacsi kenyér szel.csom. hos, Miniketchup 15.g	Tejeskávé int.o, Flóra margarin 45%zsir, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Paradicsom*										
		Energia: 211,96 Kcal / 885,99 KJ	Energia: 284,38 Kcal / 1 188,71 KJ	Energia: 323,64 Kcal / 1 352,82 KJ	Energia: 381,17 Kcal / 1 593,29 KJ	Energia: 390,81 Kcal / 1 633,59 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8,10 g		7,26 g	2,74 g	10,30 g	4,50 g	1,63 g	11,82 g	12,24 g	4,54 g	17,43 g	11,64 g	2,84 g	14,00 g	12,51 g	3,64 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,27 g	10,60 g	0,32 g	49,60 g	0,00 g	0,27 g	41,16 g	9,99 g	0,91 g	51,12 g	11,39 g	2,90 g	55,52 g	14,90 g	1,82 g		





Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																								
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Zöldborsós raguleves *mi.als*, Darásmetélt ízzel isk.als., Alma*	Csurgatott tojás leves*N*, Vagdalt*.alsó., Burgonya főzelék*als., Teljes kiörlésű rozs.keny.for.	Paradicsom leves als., SERTÉS RIZOTTÓ.als, Csemege uborka konzerv	Burgonyaleves magyaros als., Pulyka pörkölt als.*, Tökfőzelék *mir.als., Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Banán*	Vegyes gyümölcsleves *mir.*als, Sült csirkecomb als., Burgonya petrezselymes als., Vitamin saláta *																																								
		Energia: 744,35 Kcal / 3 111,38 KJ	Energia: 639,57 Kcal / 2 673,40 KJ	Energia: 660,79 Kcal / 2 762,10 KJ	Energia: 723,80 Kcal / 3 025,48 KJ	Energia: 606,05 Kcal / 2 533,29 KJ																																								
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td></tr> <tr> <td>23,82 g</td><td>20,58 g</td><td>2,93 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	23,82 g	20,58 g	2,93 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td></tr> <tr> <td>28,66 g</td><td>27,19 g</td><td>5,23 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	28,66 g	27,19 g	5,23 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td></tr> <tr> <td>26,54 g</td><td>17,87 g</td><td>3,39 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	26,54 g	17,87 g	3,39 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td></tr> <tr> <td>26,93 g</td><td>21,68 g</td><td>3,71 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	26,93 g	21,68 g	3,71 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td></tr> <tr> <td>36,68 g</td><td>17,97 g</td><td>3,51 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	36,68 g	17,97 g	3,51 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																									
23,82 g	20,58 g	2,93 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																											
28,66 g	27,19 g	5,23 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																											
26,54 g	17,87 g	3,39 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																											
26,93 g	21,68 g	3,71 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																											
36,68 g	17,97 g	3,51 g																																												
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>114,40 g</td><td>23,53 g</td><td>3,69 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	114,40 g	23,53 g	3,69 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>68,59 g</td><td>0,01 g</td><td>3,28 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	68,59 g	0,01 g	3,28 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>97,55 g</td><td>18,18 g</td><td>5,34 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	97,55 g	18,18 g	5,34 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>104,95 g</td><td>7,02 g</td><td>2,95 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	104,95 g	7,02 g	2,95 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>72,09 g</td><td>6,99 g</td><td>3,35 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	72,09 g	6,99 g	3,35 g												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
114,40 g	23,53 g	3,69 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
68,59 g	0,01 g	3,28 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
97,55 g	18,18 g	5,34 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
104,95 g	7,02 g	2,95 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
72,09 g	6,99 g	3,35 g																																												
	(00483) Iskola felső	Zöldborsós raguleves mi.fels.*, Darásmetélt ízzel isk.fels., Alma*	Csurgatott tojás leves*fels., Vagdalt fels*., Burgonya főzelék*fels., Teljes kiörlésű rozs.keny.for.	Paradicsom leves fels., SERTÉS RIZOTTÓ*fels., Csemege uborka konzerv	Burgonyaleves magyaros fels., Pulyka pörkölt fels*, Tökfőzelék *mir.fels., Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Banán*	Vegyes gyümölcsleves *mir.fels, Sült csirkecomb fels., Burgonya petrezselymes fels., Vitamin saláta *																																								
Energia: 836,50 Kcal / 3 496,57 KJ		Energia: 720,79 Kcal / 3 012,90 KJ	Energia: 753,91 Kcal / 3 151,34 KJ	Energia: 789,98 Kcal / 3 302,12 KJ	Energia: 654,33 Kcal / 2 735,10 KJ																																									
<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td></tr> <tr> <td>27,13 g</td><td>23,43 g</td><td>3,35 g</td><td></td></tr> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	27,13 g	23,43 g	3,35 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td></tr> <tr> <td>32,35 g</td><td>31,02 g</td><td>5,97 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	32,35 g	31,02 g	5,97 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td></tr> <tr> <td>30,28 g</td><td>20,41 g</td><td>3,87 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	30,28 g	20,41 g	3,87 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td></tr> <tr> <td>30,04 g</td><td>24,69 g</td><td>4,23 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	30,04 g	24,69 g	4,23 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>sav</td></tr> <tr> <td>37,63 g</td><td>19,53 g</td><td>3,77 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	37,63 g	19,53 g	3,77 g		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	sav																																										
27,13 g	23,43 g	3,35 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																											
32,35 g	31,02 g	5,97 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																											
30,28 g	20,41 g	3,87 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																											
30,04 g	24,69 g	4,23 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav																																											
37,63 g	19,53 g	3,77 g																																												
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>127,62 g</td><td>25,46 g</td><td>3,87 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	127,62 g	25,46 g	3,87 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>76,38 g</td><td>0,01 g</td><td>3,63 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	76,38 g	0,01 g	3,63 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>111,25 g</td><td>20,78 g</td><td>5,90 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	111,25 g	20,78 g	5,90 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>111,69 g</td><td>8,02 g</td><td>3,32 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	111,69 g	8,02 g	3,32 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr> <td>79,46 g</td><td>7,99 g</td><td>3,46 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	79,46 g	7,99 g	3,46 g												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
127,62 g	25,46 g	3,87 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
76,38 g	0,01 g	3,63 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
111,25 g	20,78 g	5,90 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
111,69 g	8,02 g	3,32 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																												
79,46 g	7,99 g	3,46 g																																												
Uzsonna	(00482) Iskola alsó																																													





Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Iskola alsó	TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Margarin*RÁMA,mult.39% , Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Paradicsom*	Sajtkrém,natur 1.kg 25%, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Uborka*, Körte*	Füldői füstölt sonka, Vajkrém 1000g, natur*40%, Fejes saláta,tölgyfa saláta, Szabacsi forma kenyér 1.kg saj, Eper	Tej poharas 0,2l, Búzacsírás sütemény 65.gr.	SAJTOS PEREC 65GR., Müzli szel.33.g sárgarépás,zel
		Energia: 302,28 Kcal / 1 263,53 KJ	Energia: 349,32 Kcal / 1 460,16 KJ	Energia: 342,03 Kcal / 1 429,69 KJ	Energia: 340,09 Kcal / 1 421,58 KJ	Energia: 382,19 Kcal / 1 597,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,21 g 16,95 g 6,50 g	10,76 g 7,50 g 3,70 g	28,24 g 12,08 g 3,51 g	15,32 g 12,51 g 1,63 g	14,33 g 9,92 g 3,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	25,86 g 0,00 g 1,20 g	59,10 g 0,00 g 2,12 g	67,81 g 0,00 g 2,10 g	41,16 g 0,00 g 0,90 g	57,71 g 6,70 g 0,10 g	
(00483) Iskola felső	TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Margarin*RÁMA,mult.39% , Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Paradicsom*	Sajtkrém,natur 1.kg 25%, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Uborka*, Körte*	Füldői füstölt sonka, Vajkrém 1000g, natur*40%, Fejes saláta,tölgyfa saláta, Szabacsi forma kenyér 1.kg saj, Eper	Tej poharas 0,2l, Búzacsírás sütemény 65.gr.	SAJTOS PEREC 65GR., Müzli szel.33.g sárgarépás,zel	
	Energia: 302,28 Kcal / 1 263,53 KJ	Energia: 349,32 Kcal / 1 460,16 KJ	Energia: 342,03 Kcal / 1 429,69 KJ	Energia: 340,09 Kcal / 1 421,58 KJ	Energia: 382,19 Kcal / 1 597,55 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	11,21 g 16,95 g 6,50 g	10,76 g 7,50 g 3,70 g	28,24 g 12,08 g 3,51 g	15,32 g 12,51 g 1,63 g	14,33 g 9,92 g 3,83 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
25,86 g 0,00 g 1,20 g	59,10 g 0,00 g 2,12 g	67,81 g 0,00 g 2,10 g	41,16 g 0,00 g 0,90 g	57,71 g 6,70 g 0,10 g		





Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Iskola felső					

Weinémer Tiborné
Élelmezésvezet

Dr. Petyi Beáta
Intézményvezet

Dr. Kövári Gábor
Gyerek orvos

