



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda																																				
Tízórai	(00482) Iskola alsó	<p>Tej 2dl*, Kakaós kifli 65.g</p> <p>Energia: 308,96 Kcal / 1 291,45 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>6,80 g</td> <td>7,87 g</td> <td>3,71 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>47,39 g</td> <td>6,56 g</td> <td>0,79 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6,80 g	7,87 g	3,71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	47,39 g	6,56 g	0,79 g	<p>Kakaó*, Flóra margarin 45%zsír, Pritamin , Kaliforniai paprika, Sajtos stangli*</p> <p>Energia: 343,32 Kcal / 1 435,08 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>13,06 g</td> <td>13,09 g</td> <td>4,98 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>43,26 g</td> <td>17,12 g</td> <td>0,39 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,06 g	13,09 g	4,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	43,26 g	17,12 g	0,39 g	<p>Citromos tea*, Marhapárizsi*, Vajkrém 1000g, natur*40%, Teljes kiőr.liszt.kész. puffan, Uborka*</p> <p>Energia: 281,52 Kcal / 1 176,75 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,78 g</td> <td>11,35 g</td> <td>4,68 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35,64 g</td> <td>9,99 g</td> <td>0,57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,78 g	11,35 g	4,68 g	Szénhidrát	Cukor	Só	35,64 g	9,99 g	0,57 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																					
6,80 g	7,87 g	3,71 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
47,39 g	6,56 g	0,79 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
13,06 g	13,09 g	4,98 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
43,26 g	17,12 g	0,39 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
8,78 g	11,35 g	4,68 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
35,64 g	9,99 g	0,57 g																																						
(00483) Iskola felső	<p>Tej 2dl*, Kakaós kifli 65.g</p> <p>Energia: 308,96 Kcal / 1 291,45 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>6,80 g</td> <td>7,87 g</td> <td>3,71 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>47,39 g</td> <td>6,56 g</td> <td>0,79 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6,80 g	7,87 g	3,71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	47,39 g	6,56 g	0,79 g	<p>Kakaó*, Flóra margarin 45%zsír, Pritamin , Kaliforniai paprika, Sajtos stangli*</p> <p>Energia: 343,32 Kcal / 1 435,08 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>13,06 g</td> <td>13,09 g</td> <td>4,98 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>43,26 g</td> <td>17,12 g</td> <td>0,39 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,06 g	13,09 g	4,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	43,26 g	17,12 g	0,39 g	<p>Citromos tea*, Marhapárizsi*, Vajkrém 1000g, natur*40%, Teljes kiőr.liszt.kész. puffan, Uborka*</p> <p>Energia: 281,52 Kcal / 1 176,75 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,78 g</td> <td>11,35 g</td> <td>4,68 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35,64 g</td> <td>9,99 g</td> <td>0,57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,78 g	11,35 g	4,68 g	Szénhidrát	Cukor	Só	35,64 g	9,99 g	0,57 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
6,80 g	7,87 g	3,71 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
47,39 g	6,56 g	0,79 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
13,06 g	13,09 g	4,98 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
43,26 g	17,12 g	0,39 g																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																						
8,78 g	11,35 g	4,68 g																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																						
35,64 g	9,99 g	0,57 g																																						
Ebéd	(00482) Iskola alsó																																							



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda																																																																																																										
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Sertésraguleves*als., Szilvalekváros gombóc als.mir., Alma*	Rántott leves zsemlekock.als, Sertés pörkölt*als., Kelkáposzta főzelék*als., Teljes kiörlésű rozs.keny.for.	Csontleves tésztabetéttel*als., Sajtos csirkemell als., Burgonya petrezselymes als.*, Céklasaláta, csemege szeletelt																																																																																																										
		Energia: 1 025,78 Kcal / 4 287,76 Kj	Energia: 621,03 Kcal / 2 595,91 Kj	Energia: 616,33 Kcal / 2 576,26 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> </tr> <tr> <td>23,92 g</td> <td>48,87 g</td> <td>7,40 g</td> <td>28,08 g</td> <td>28,86 g</td> <td>4,05 g</td> <td>38,82 g</td> <td>22,20 g</td> <td>6,19 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> </tr> <tr> <td>122,15 g</td> <td>25,50 g</td> <td>4,76 g</td> <td>60,75 g</td> <td>0,02 g</td> <td>4,79 g</td> <td>63,74 g</td> <td>0,05 g</td> <td>2,57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,92 g	48,87 g	7,40 g	28,08 g	28,86 g	4,05 g	38,82 g	22,20 g	6,19 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	122,15 g	25,50 g	4,76 g	60,75 g	0,02 g	4,79 g	63,74 g	0,05 g	2,57 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> </tr> <tr> <td>28,25 g</td> <td>56,35 g</td> <td>8,61 g</td> <td>31,71 g</td> <td>32,93 g</td> <td>4,62 g</td> <td>42,71 g</td> <td>23,94 g</td> <td>6,42 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> </tr> <tr> <td>138,58 g</td> <td>29,14 g</td> <td>5,36 g</td> <td>67,42 g</td> <td>0,02 g</td> <td>5,45 g</td> <td>69,70 g</td> <td>0,05 g</td> <td>2,57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28,25 g	56,35 g	8,61 g	31,71 g	32,93 g	4,62 g	42,71 g	23,94 g	6,42 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	138,58 g	29,14 g	5,36 g	67,42 g	0,02 g	5,45 g	69,70 g	0,05 g	2,57 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> </tr> <tr> <td>28,25 g</td> <td>56,35 g</td> <td>8,61 g</td> <td>31,71 g</td> <td>32,93 g</td> <td>4,62 g</td> <td>42,71 g</td> <td>23,94 g</td> <td>6,42 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> </tr> <tr> <td>138,58 g</td> <td>29,14 g</td> <td>5,36 g</td> <td>67,42 g</td> <td>0,02 g</td> <td>5,45 g</td> <td>69,70 g</td> <td>0,05 g</td> <td>2,57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28,25 g	56,35 g	8,61 g	31,71 g	32,93 g	4,62 g	42,71 g	23,94 g	6,42 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	138,58 g	29,14 g	5,36 g	67,42 g	0,02 g	5,45 g	69,70 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																						
23,92 g	48,87 g	7,40 g	28,08 g	28,86 g	4,05 g	38,82 g	22,20 g	6,19 g																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																						
122,15 g	25,50 g	4,76 g	60,75 g	0,02 g	4,79 g	63,74 g	0,05 g	2,57 g																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																						
28,25 g	56,35 g	8,61 g	31,71 g	32,93 g	4,62 g	42,71 g	23,94 g	6,42 g																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																						
138,58 g	29,14 g	5,36 g	67,42 g	0,02 g	5,45 g	69,70 g	0,05 g	2,57 g																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																						
28,25 g	56,35 g	8,61 g	31,71 g	32,93 g	4,62 g	42,71 g	23,94 g	6,42 g																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																						
138,58 g	29,14 g	5,36 g	67,42 g	0,02 g	5,45 g	69,70 g	0,05 g	2,57 g																																																																																																						
(00483) Iskola felső	Sertésraguleves*N., Szilvalekváros gombóc fels.mir, Alma*	Rántott leves zsemlekock.fels*, Sertés pörkölt*fels., Kelkáposzta főzelék*fels., Teljes kiörlésű rozs.keny.for.	Csontleves tésztabetéttel*fels, Sajtos csirkemell fels., Burgonya petrezselymes fels.*, Céklasaláta, csemege szeletelt																																																																																																											
Uzsonna	(00482) Iskola alsó	Borjómájas, Teljes kiörlésű zsemle_50.g, Uborka*	Körözött túró*, Szabacsi forma kenyér 1.kg saj, Póréhagyma darabos*, Körte*	Csokis croassant 65g, Narancs*																																																																																																										
		Energia: 160,65 Kcal / 671,52 Kj	Energia: 428,16 Kcal / 1 789,71 Kj	Energia: 384,14 Kcal / 1 605,71 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> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	<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> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	<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> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																						





Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

	10,34 g	1,83 g	0,45 g	16,07 g	7,81 g	2,91 g	5,84 g	19,94 g	6,21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25,52 g	0,00 g	0,62 g	72,70 g	0,00 g	2,17 g	43,51 g	9,79 g	0,52 g
									
									
(00483) Iskola felső	Borjómájás, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Uborka*			Körözött túró*, Szabacsi forma kenyér 1.kg saj, Póréhagyma darabos*, Körte*			Csokis croassant 65g, Narancs*		
	Energia: 160,65 Kcal / 671,52 Kj			Energia: 428,16 Kcal / 1 789,71 Kj			Energia: 384,14 Kcal / 1 605,71 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	10,34 g	1,83 g	0,45 g	16,07 g	7,81 g	2,91 g	5,84 g	19,94 g	6,21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25,52 g	0,00 g	0,62 g	72,70 g	0,00 g	2,17 g	43,51 g	9,79 g	0,52 g
									
									

Weinémer Tiborné
Élelmezésvezet

Dr.Petyi Beáta
Intézményvezet

Dr. Kövári Gábor
Gyerek orvos

