



Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Gabonapehely, kakós,csokis	Tejeskávé N, Rétes, túrós*trir.65.g	Kakaó*, Böngyöle 60.-65.gr., Alma*	Citromos tea*, Körözött túró*, Szabacsi forma kenyér 1.kg sajt, Zöldhagyma csomós*	Tej 2dl*, Pulykapárizsi Sága, Delma margarinkrém 39% zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Retek, csomós*										
		Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ	Energia: 410,13 Kcal / 1 714,34 KJ	Energia: 343,18 Kcal / 1 434,49 KJ	Energia: 294,19 Kcal / 1 229,71 KJ	Energia: 317,28 Kcal / 1 326,23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,80 g	4,00 g	2,46 g	16,72 g	11,30 g	1,63 g	12,85 g	4,41 g	1,88 g	10,06 g	6,60 g	2,91 g	14,18 g	12,60 g	4,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50,60 g	12,45 g	0,66 g	58,04 g	9,99 g	0,27 g	62,08 g	9,99 g	1,14 g	48,25 g	9,99 g	2,13 g	36,41 g	0,00 g	1,45 g	
	(00483) Iskola felső	Tej 2dl*, Gabonapehely, kakós,csokis	Tejeskávé N, Rétes, túrós*trir.65.g	Kakaó*, Böngyöle 60.-65.gr., Alma*	Citromos tea*, Körözött túró*, Szabacsi forma kenyér 1.kg sajt, Zöldhagyma csomós*	Tej 2dl*, Pulykapárizsi Sága, Delma margarinkrém 39% zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Retek, csomós*										
		Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ	Energia: 410,13 Kcal / 1 714,34 KJ	Energia: 343,18 Kcal / 1 434,49 KJ	Energia: 294,19 Kcal / 1 229,71 KJ	Energia: 317,28 Kcal / 1 326,23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11,80 g		4,00 g	2,46 g	16,72 g	11,30 g	1,63 g	12,85 g	4,41 g	1,88 g	10,06 g	6,60 g	2,91 g	14,18 g	12,60 g	4,68 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50,60 g	12,45 g	0,66 g	58,04 g	9,99 g	0,27 g	62,08 g	9,99 g	1,14 g	48,25 g	9,99 g	2,13 g	36,41 g	0,00 g	1,45 g		





Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Csirkeragu leves isk.al. *, Sajtos-tejfölös tészta als., Alma*	Vegyes gyümölcsleves *mir.*als, Serpenyősborg.virslivel als., Csemege uborka konzerv, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.	Brokkolikrémleves *mir.als. *, Rántott sertéskaraj als*, Párolt rizs vegyes *mir.als. *, Céklasaláta, csemege szeletelt	Csurgatott tojás leves*N*, Marhapörkölt*als., Tarhonya köret als., Vitamin saláta *	Csontleves tésztabetéttel*als., Székelykáposzta als., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Banán*
		Energia: 678,30 Kcal / 2 835,29 KJ	Energia: 653,68 Kcal / 2 732,38 KJ	Energia: 956,31 Kcal / 3 997,38 KJ	Energia: 603,21 Kcal / 2 521,42 KJ	Energia: 544,73 Kcal / 2 276,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Iskola felső	Csirkeragu leves isk.fels., Sajtos-tejfölös tészta fels., Alma*	Vegyes gyümölcsleves *mir.fels, Serpenyősborg.virslivel fels., Csemege uborka konzerv, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.	Brokkolikrémleves *mir.fels. *, Rántott sertéskaraj fels. *, Párolt rizs vegyes *mir.fels. *, Céklasaláta, csemege szeletelt	Csurgatott tojás leves*fels., Marhapörkölt*fels., Tarhonya köret fels., Vitamin saláta *	Csontleves tésztabetéttel*fels, Székelykáposzta fels., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Banán*
		Energia: 767,94 Kcal / 3 209,99 KJ	Energia: 723,55 Kcal / 3 024,44 KJ	Energia: 1 084,97 Kcal / 4 535,17 KJ	Energia: 716,06 Kcal / 2 993,13 KJ	Energia: 586,08 Kcal / 2 449,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00482) Iskola alsó					





Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Iskola alsó	Flóra margarin 45%zsír, Fűrdői füstölt sonka, Paradicsom*, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g	Margarin*RÁMA,mult.39% , Korpás bagett 50-55gr. (Gere), Pritamin , Kaliforniai paprika, Kivi*	TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Vaj 100g-os*, Uborka*, Teljes kiőr.liszt.kész. puffan	Kockasajt 8 db-os*, Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g, Körte*	Csokis croassant 65g										
		Energia: 218,48 Kcal / 913,25 KJ	Energia: 344,26 Kcal / 1 439,01 KJ	Energia: 213,66 Kcal / 893,10 KJ	Energia: 295,51 Kcal / 1 235,23 KJ	Energia: 309,59 Kcal / 1 294,09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,21 g	7,84 g	1,89 g	5,73 g	16,54 g	4,16 g	11,09 g	7,61 g	4,22 g	11,51 g	11,04 g	6,00 g	4,76 g	19,58 g	6,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25,78 g	5,35 g	0,93 g	40,75 g	1,30 g	1,46 g	24,95 g	0,00 g	1,06 g	37,02 g	0,00 g	1,57 g	28,21 g	9,79 g	0,51 g	
	(00483) Iskola felső	Flóra margarin 45%zsír, Fűrdői füstölt sonka, Paradicsom*, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g	Margarin*RÁMA,mult.39% , Korpás bagett 50-55gr. (Gere), Pritamin , Kaliforniai paprika, Kivi*	TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Vaj 100g-os*, Uborka*, Teljes kiőr.liszt.kész. puffan	Kockasajt 8 db-os*, Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g, Körte*	Csokis croassant 65g										
		Energia: 218,48 Kcal / 913,25 KJ	Energia: 344,26 Kcal / 1 439,01 KJ	Energia: 213,66 Kcal / 893,10 KJ	Energia: 295,51 Kcal / 1 235,23 KJ	Energia: 309,59 Kcal / 1 294,09 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
11,21 g		7,84 g	1,89 g	5,73 g	16,54 g	4,16 g	11,09 g	7,61 g	4,22 g	11,51 g	11,04 g	6,00 g	4,76 g	19,58 g	6,21 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25,78 g	5,35 g	0,93 g	40,75 g	1,30 g	1,46 g	24,95 g	0,00 g	1,06 g	37,02 g	0,00 g	1,57 g	28,21 g	9,79 g	0,51 g		





Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

Weinémer Tiborné

Dr. Petyi Beáta

Dr. Kővári Gábor

Élelmezésvezet

Intézményvezet

Gyerek orvos

