

Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Gabonapehely fahéjas	Tejeskávét int., Sajtkrém,natur 1.kg 25%, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Paradicsom*	Kakaó instant , Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g, Kockasajt 8 db-os*, Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém 200.g, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk	Tejital(18%)200.ml, Margarin Light, Sonkaszalámi*, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Uborka*
		Energia: 359,30 Kcal / 1 501,87 KJ	Energia: 387,61 Kcal / 1 620,21 KJ	Energia: 293,47 Kcal / 1 226,70 KJ	Energia: 230,00 Kcal / 961,40 KJ	Energia: 330,90 Kcal / 1 383,16 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
		11,70 g 5,10 g 1,63 g	17,19 g 10,14 g 5,42 g	15,33 g 9,36 g 5,04 g	7,26 g 0,76 g 0,00 g	18,30 g 7,26 g 2,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		65,20 g 0,00 g 0,27 g	56,45 g 6,99 g 2,38 g	36,63 g 5,00 g 1,27 g	48,20 g 9,99 g 1,40 g	47,71 g 12,20 g 1,28 g
Tízórai	(00483) Iskola felső	Tej 2dl*, Gabonapehely fahéjas	Tejeskávét int.o, Sajtkrém,natur 1.kg 25%, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Zöldpaprika	Kakaó instant , Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g, Kockasajt 8 db-os*, Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém 200.g, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk	Tejital(18%)200.ml, Margarin Light, Sonkaszalámi*, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Uborka*
		Energia: 359,31 Kcal / 1 501,92 KJ	Energia: 443,56 Kcal / 1 854,08 KJ	Energia: 293,46 Kcal / 1 226,66 KJ	Energia: 230,00 Kcal / 961,40 KJ	Energia: 330,90 Kcal / 1 383,16 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
		11,70 g 5,10 g 1,63 g	19,44 g 11,46 g 6,07 g	15,33 g 9,36 g 5,04 g	7,26 g 0,76 g 0,00 g	18,30 g 7,26 g 2,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		65,20 g 0,00 g 0,27 g	65,13 g 5,99 g 2,91 g	36,63 g 5,00 g 1,27 g	48,20 g 9,99 g 1,40 g	47,71 g 12,20 g 1,28 g
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Sertésraguleves*als., Túrós metélt*als., Alma*	Kertészleves * isk.alsó*, Pároltvagdalt als., Majorannás burgonya főzelék al, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.	Paradicsom leves als., Rántott csirkemell*als., Rizibizi *mir.*als., Csemege uborka konzerv	Lebbencsleves*als., Sült virsli , Zöldborsófőzelék *mir.als. *, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.	Gyümölcslé 100%2dl.alma, Sertés pörkölt*als., Tészta köret (klf.)als. , Vitamin saláta *, Banán*
		Energia: 565,84 Kcal / 2 365,21 KJ	Energia: 588,47 Kcal / 2 459,80 KJ	Energia: 984,01 Kcal / 4 113,16 KJ	Energia: 715,96 Kcal / 2 992,71 KJ	Energia: 792,43 Kcal / 3 312,36 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





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		25,89 g	18,73 g	3,54 g	28,05 g	22,20 g	4,16 g	34,26 g	41,14 g	4,86 g	29,66 g	32,20 g	8,52 g	26,92 g	18,48 g	3,33 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		72,21 g	0,03 g	4,02 g	67,69 g	0,02 g	4,43 g	117,91 g	18,18 g	4,72 g	75,49 g	4,93 g	3,63 g	127,03 g	0,00 g	1,33 g						
(00483) Iskola felső																						
		Sertésraguleves*N., Túrós metélt*fels., Alma*				Kertészleves *isk.felső*, Pároltvagdalt fels., Majorannás burgonya főzelék fe, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.				Paradicsom leves fels., Rántott csirkemell*fels., Rizibizi *mir.*fels., Csemege uborka konzerv				Lebbencsleves*fels., Sült virsli, Zöldborsófőzelék *mir.fels., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.				Gyümölcslé 100%2dl.alma, Sertés pörkölt*fels., Tészta köret (klf.)fels. *, Vitamin saláta *, Banán*				
		Energia: 703,70 Kcal / 2 941,47 KJ				Energia: 656,61 Kcal / 2 744,63 KJ				Energia: 1 118,48 Kcal / 4 675,25 KJ				Energia: 791,74 Kcal / 3 309,47 KJ				Energia: 860,62 Kcal / 3 597,39 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		33,83 g	24,42 g	4,73 g	31,05 g	26,33 g	4,88 g	38,72 g	46,98 g	5,56 g	32,08 g	35,88 g	9,08 g	30,34 g	21,08 g	3,80 g						
Uzsonna	(00482) Iskola alsó																					
			Pulykapárizsi Sága, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50g., Paradicsom*				Túrós-sajtos pogácsa 65-70g GE, Gyümölcs püré 90g,120g				Búzacsírás sütemény 65.gr., Nektarin				Tejberizs*200g., Cseresznye*				SAJTOS PEREC 65GR.			
			Energia: 217,69 Kcal / 909,94 KJ				Energia: 208,55 Kcal / 871,74 KJ				Energia: 314,90 Kcal / 1 316,28 KJ				Energia: 301,51 Kcal / 1 260,31 KJ				Energia: 243,19 Kcal / 1 016,53 KJ			
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
			7,45 g	8,81 g	2,31 g	4,33 g	9,83 g	0,00 g	9,74 g	10,11 g	0,07 g	6,81 g	4,87 g	0,00 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					
	27,14 g	5,35 g	1,09 g	24,06 g	0,00 g	0,00 g	45,87 g	0,00 g	0,63 g	56,02 g	0,00 g	0,03 g	38,71 g	0,00 g	0,00 g							





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Iskola felső	Pulykapárizsi Sága, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Paradicsom*			Túrós-sajtos pogácsa 65-70g GE, Gyümölcs püré 90.g,120.g			Búzacsírás sütemény 65.gr., Nektarin			Tejberizs*200g., Cseresznye*			SAJTOS PEREC 65GR.		
		Energia: 241,24 Kcal / 1 008,38 KJ			Energia: 208,55 Kcal / 871,74 KJ			Energia: 314,90 Kcal / 1 316,28 KJ			Energia: 301,51 Kcal / 1 260,31 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
		7,81 g	11,11 g	2,92 g	4,33 g	9,83 g	0,00 g	9,74 g	10,11 g	0,07 g	6,81 g	4,87 g	0,00 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
27,55 g	7,13 g	1,21 g	24,06 g	0,00 g	0,00 g	45,87 g	0,00 g	0,63 g	56,02 g	0,00 g	0,03 g	38,71 g	0,00 g	0,00 g		

Weinémer Tiborné
Élelmezésvezet

Dr.Petyi Beáta
Intézményvezet

Dr. Kövári Gábor
Gyerek orvos

