

Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Iskola felső</b>	Tej 2dl*, SAJTOS PEREC 65GR.			Kakaó*, Kifli*42-46g.			Tej 2dl*, Margarin Light, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Pritamin, Kaliforniai paprika			Citromos tea*, Körözött túró*, Rozsos kenyér csom.szel., Kigyó uborka*			Tej 2dl*, Pulykapárizsi Sága, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Jégcsap retek*		
		Energia: 363,76 Kcal / 1 520,52 KJ			Energia: 263,68 Kcal / 1 102,18 KJ			Energia: 289,23 Kcal / 1 208,98 KJ			Energia: 270,93 Kcal / 1 132,49 KJ			Energia: 328,83 Kcal / 1 374,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,53 g	10,52 g	5,87 g	11,31 g	3,74 g	1,88 g	12,45 g	10,14 g	4,12 g	8,08 g	4,59 g	1,94 g	13,95 g	13,84 g	5,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,31 g	0,00 g	0,23 g	45,88 g	9,99 g	0,27 g	36,71 g	0,00 g	0,99 g	48,94 g	9,99 g	1,32 g	36,99 g	5,35 g	1,27 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Iskola felső</b>	Sertésraguleves*N., Túrós metélt*fels., Alma*			Zöldségleves (friss) fels.*, Natúr sertéskaraj fels., Paradicsomos káposzta fels., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.			Vegyes gyümölcsleves *mir.fels, Zöldséges rizseshús fels., Vitamin saláta *friss			Húsgombóclevés*fels, Rakott karfiol *mir.fels*, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Banán*			Zellerkrémleves (friss) fel., Paprikás csirke fels., Tészta köret (klf.)fels. *, Csemege uborka*		
		Energia: 667,81 Kcal / 2 791,45 KJ			Energia: 677,24 Kcal / 2 830,86 KJ			Energia: 713,41 Kcal / 2 982,05 KJ			Energia: 698,00 Kcal / 2 917,64 KJ			Energia: 621,27 Kcal / 2 596,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,23 g	22,65 g	4,63 g	33,02 g	23,89 g	4,40 g	33,00 g	20,25 g	4,34 g	37,78 g	16,17 g	4,60 g	35,87 g	19,16 g	3,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,55 g	0,03 g	4,53 g	81,27 g	16,01 g	4,44 g	97,96 g	8,03 g	2,14 g	98,77 g	0,07 g	3,65 g	75,25 g	0,02 g	2,49 g		

Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Iskola felső</b>	Gépsonka*, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Kigyó uborka*			Sajtkrém,natur 1.kg 25%, Szabacsi forma kenyér 1.kg bur, Paradicsom*, Körte*			Mogyorókrém, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Alma*			Kocka sajt 6 db-os, Stangli 42g			Holland kakaós croassant 60.g, Mandarin		
		Energia: 209,80 Kcal / 876,96 KJ			Energia: 306,65 Kcal / 1 281,80 KJ			Energia: 322,94 Kcal / 1 349,89 KJ			Energia: 165,84 Kcal / 693,21 KJ			Energia: 318,13 Kcal / 1 329,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,18 g	7,47 g	1,76 g	10,65 g	6,59 g	2,97 g	8,56 g	7,30 g	0,13 g	8,84 g	4,75 g	2,66 g	4,71 g	12,69 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,47 g	5,35 g	0,88 g	50,66 g	0,00 g	1,95 g	55,01 g	9,60 g	1,41 g	21,65 g	0,00 g	0,19 g	43,64 g	0,00 g	0,00 g		

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezető

Intézményvezető

Gyerek orvos



Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, SAJTOS PEREC 65GR.			Kakaó*, Kifli*42-46g.			Tej 2dl*, Margarin Light, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Pritamin , Kaliforniai paprika			Citromos tea*, Körözött túró*, Rozsos kenyér csom.szel., Kigyó uborka*			Tej 2dl*, Pulykapárizsi Sága, Flóra margarin 45%zsir, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Jégcsap retek*		
		Energia: 363,76 Kcal / 1 520,52 KJ			Energia: 263,68 Kcal / 1 102,18 KJ			Energia: 289,23 Kcal / 1 208,98 KJ			Energia: 270,93 Kcal / 1 132,49 KJ			Energia: 328,83 Kcal / 1 374,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,53 g	10,52 g	5,87 g	11,31 g	3,74 g	1,88 g	12,45 g	10,14 g	4,12 g	8,08 g	4,59 g	1,94 g	13,95 g	13,84 g	5,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,31 g	0,00 g	0,23 g	45,88 g	9,99 g	0,27 g	36,71 g	0,00 g	0,99 g	48,94 g	9,99 g	1,32 g	36,99 g	5,35 g	1,27 g		
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Sertésraguleves*als., Túrós metélt*als., Alma*			Zöldségleves (friss)als. *, Natúr sertéskaraj als., Paradicsomos káposzta als*, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.			Vegyes gyümölcsleves *mir.*als, Zöldséges rizseshús als., Vitamin saláta *friss			Húsgombóclevés*als, Rakott karfiol *mir.*als., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Banán*			Zellerkrémleves (friss) als. *, Paprikás csirke als., Tészta köret (klf.)als. , Csemege uborka*		
		Energia: 569,22 Kcal / 2 379,34 KJ			Energia: 605,83 Kcal / 2 532,37 KJ			Energia: 634,69 Kcal / 2 653,00 KJ			Energia: 616,49 Kcal / 2 576,93 KJ			Energia: 548,27 Kcal / 2 291,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,67 g	19,12 g	3,84 g	29,45 g	21,45 g	3,94 g	29,08 g	18,69 g	3,96 g	33,37 g	14,46 g	3,98 g	31,86 g	16,71 g	2,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,58 g	0,03 g	4,02 g	72,62 g	14,02 g	3,86 g	85,98 g	7,03 g	2,10 g	86,85 g	0,06 g	3,52 g	66,65 g	0,02 g	2,46 g		



Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Iskola alsó</b>	Gépsonka*, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Kigyó uborka*			Sajtkrém,natur 1.kg 25%, Szabacsi forma kenyér 1.kg bur, Paradicsom*, Körte*			Mogyorókrém, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Alma*			Kocka sajt 6 db-os, Stangli 42g			Holland kakaós croissant 60.g, Mandarin		
		Energia: 209,80 Kcal / 876,96 KJ			Energia: 306,65 Kcal / 1 281,80 KJ			Energia: 322,94 Kcal / 1 349,89 KJ			Energia: 165,84 Kcal / 693,21 KJ			Energia: 304,07 Kcal / 1 271,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,18 g	7,47 g	1,76 g	10,65 g	6,59 g	2,97 g	8,56 g	7,30 g	0,13 g	8,84 g	4,75 g	2,66 g	4,50 g	12,60 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,47 g	5,35 g	0,88 g	50,66 g	0,00 g	1,95 g	55,01 g	9,60 g	1,41 g	21,65 g	0,00 g	0,19 g	40,70 g	0,00 g	0,00 g		

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezető

Intézményvezető

Gyerek orvos

