

Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Kakaós kifli 65.g			Kakaó*, Böngyöle 60.-65.gr.			Gyümölcs tea, Körözött túró*, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Lilahagyma*			Citromos tea*, Frankforti virsli 80% hústarta, Miniketchup 15.g, Szabacsi kenyér szel.csom. hos			Tejeskávé int., Vaj 100g-os*, Telj.kiörl.liszt.kész.puffancs, Pritamin, Kaliforniai paprika			
		Energia: 308,96 Kcal / 1 291,45 KJ			Energia: 291,00 Kcal / 1 216,38 KJ			Energia: 261,42 Kcal / 1 092,74 KJ			Energia: 372,39 Kcal / 1 556,59 KJ			Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		6,80 g	7,87 g	3,71 g	12,25 g	3,81 g	1,88 g	8,78 g	4,79 g	1,99 g	14,63 g	12,75 g	4,60 g	20,81 g	6,38 g	2,48 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
47,39 g			6,56 g			0,79 g			51,58 g			9,99 g			1,12 g		
47,39 g			6,56 g			0,79 g			45,39 g			9,99 g			1,17 g		
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Zöldbabos raguleves *mir.*als., Sajtos-tejfölös tészta als., Alma*			Zöldségleves (friss)als.*, Pulyka aprópecsenye als, Kelkáposzta főzelék*als., Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Túró rudi 30gr.27%			Dubarry szelet (friss)als, Párolt rizs vegyes *mir.als.*, Csemege uborka*, Alma*, Gyümölcslé 100%2dl.alma			Tarhonyaleves* als., Tökfőzelék *mir.als., Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Banán*, Pan.csirkemell zizu r.b.süt.al			Vegyes gyümölcsleves *mir.*als., Sült csirkecomb als., Burgonya petrezselymes als.*, Céklasaláta, csemege szeletelt			
		Energia: 573,80 Kcal / 2 398,48 KJ			Energia: 640,52 Kcal / 2 677,37 KJ			Energia: 779,28 Kcal / 3 257,39 KJ			Energia: 642,18 Kcal / 2 684,31 KJ			Energia: 675,11 Kcal / 2 821,96 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		33,47 g	19,85 g	7,31 g	36,27 g	22,65 g	3,57 g	34,36 g	21,21 g	4,86 g	34,80 g	15,68 g	3,16 g	39,39 g	25,64 g	7,29 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
64,26 g			0,03 g			3,24 g			72,84 g			0,03 g			3,37 g		
64,26 g			0,03 g			3,24 g			110,37 g			0,00 g			4,67 g		
Uzsonna	(00482) Iskola alsó																



Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Iskola alsó	Fürdői füstölt sonka, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Jégcsap retek*			Borjómájas, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Zöldpaprika, Körte*			Pogács tökmagos (oml.60.g.)			TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Margarin*RÁMA,mult.39% , Barna vágott zsemle 52- 54.g, Paradicsom*			SAJTOS PEREC 65GR.		
		Energia: 210,64 Kcal / 880,48 KJ			Energia: 265,73 Kcal / 1 110,75 KJ			Energia: 205,02 Kcal / 856,98 KJ			Energia: 176,25 Kcal / 736,73 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
		10,24 g	7,47 g	1,76 g	11,46 g	1,92 g	0,30 g	4,30 g	9,80 g	0,00 g	5,87 g	16,18 g	6,43 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
25,62 g	5,35 g	0,91 g	50,23 g	0,00 g	1,45 g	23,30 g	0,00 g	0,00 g	1,58 g	0,00 g	0,64 g	38,71 g	0,00 g	0,00 g		

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezető

Intézményvezető

Gyerek orvos



Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Iskola felső	Tej 2dl*, Kakaós kifli 65.g			Kakaó*, Böngyöle 60.-65.gr.			Gyümölcs tea, Körözött túró*, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Lilahagyma*			Citromos tea*, Frankfurti virsli 80% hústarta, Miniketchup 15.g, Szabacsi kenyér szel.csom. hos			Tejeskávé int.o, Vaj 100g-os*, Telj.kiörl.liszt.kész.puffancs, Pritamin, Kaliforniai paprika		
		Energia: 308,96 Kcal / 1 291,45 KJ			Energia: 291,00 Kcal / 1 216,38 KJ			Energia: 261,42 Kcal / 1 092,74 KJ			Energia: 372,39 Kcal / 1 556,59 KJ			Energia: 456,92 Kcal / 1 909,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,80 g	7,87 g	3,71 g	12,25 g	3,81 g	1,88 g	8,78 g	4,79 g	1,99 g	14,63 g	12,75 g	4,60 g	20,47 g	6,23 g	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,39 g	6,56 g	0,79 g	51,58 g	9,99 g	1,12 g	45,39 g	9,99 g	1,17 g	49,28 g	11,39 g	1,62 g	79,22 g	5,99 g	1,66 g		
Ebéd	(00483) Iskola felső	Zöldbabos raguleves *mir.*fel, Sajtos-tejfölös tészta fels., Alma*			Zöldségleves (friss) fels.*, Pulyka aprópecsenye fels., Kelkáposzta főzelék*fels., Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Túrórudi 30gr.27%			Dubarry szelet (friss)fels, Párolt rizs vegyes *mir.fels*, Csemege uborka*, Alma*, Gyümölcslé 100%2dl.alma			Tarhonyaleves* fels., Tökfőzelék *mir.fels., Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Banán*, Pan.csirkemell zizur.b.sütő f			Vegyes gyümölcsleves *mir.fels, Sült csirkecomb fels., Burgonya petrezselymes fels.*, Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 649,24 Kcal / 2 713,82 KJ			Energia: 691,56 Kcal / 2 890,72 KJ			Energia: 900,91 Kcal / 3 765,80 KJ			Energia: 701,06 Kcal / 2 930,43 KJ			Energia: 629,41 Kcal / 2 630,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,71 g	22,48 g	8,43 g	39,78 g	23,92 g	3,89 g	35,60 g	29,91 g	7,96 g	38,35 g	17,68 g	3,59 g	38,70 g	19,91 g	3,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,81 g	0,03 g	4,49 g	79,36 g	0,03 g	5,02 g	119,89 g	0,00 g	4,86 g	95,42 g	8,02 g	2,49 g	71,35 g	7,99 g	3,19 g		





Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Iskola felső	Füldői füstölt sonka, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Jégcsap retek*			Borjómájás, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Zöldpaprika, Körte*			Pogács tökmagos (oml.60.g.)			TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Margarin*RÁMA,mult.39% , Barna vágott zsemle 52-54.g, Paradicsom*			SAJTOS PEREC 65GR.		
		Energia: 210,64 Kcal / 880,48 KJ			Energia: 263,77 Kcal / 1 102,56 KJ			Energia: 205,02 Kcal / 856,98 KJ			Energia: 176,25 Kcal / 736,73 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
		10,24 g	7,47 g	1,76 g	11,34 g	1,89 g	0,30 g	4,30 g	9,80 g	0,00 g	5,87 g	16,18 g	6,43 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
25,62 g	5,35 g	0,91 g	49,93 g	0,00 g	1,45 g	23,30 g	0,00 g	0,00 g	1,58 g	0,00 g	0,64 g	38,71 g	0,00 g	0,00 g		





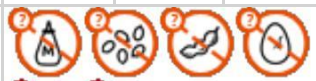



Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezető

Intézményvezető

Gyerek orvos

Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00001) Normál	Zöldbabos raguleves *mir.*, Sajtos-tejfölös tészta N*, Alma*			Zöldségleves (friss) feln.*, Pulyka aprópecsenye, Kelkáposzta főzelék*, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.			Dubarry szelet (friss)N, Párolt rizs vegyes *mir.*, Csemege uborka*, Alma*, Gyümölcslé 100%2dl.alma			Tarhonyaleves* N., Tökfőzelék *mir.*N, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Banán*, Pan.csirkemell zizu rop b.sütő			Vegyes gyümölcsleves *mir.N*, Sült csirkecomb N, Burgonya petrezselymes feln. *, Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 777,97 Kcal / 3 251,91 KJ			Energia: 632,12 Kcal / 2 642,26 KJ			Energia: 1 224,11 Kcal / 5 116,78 KJ			Energia: 875,56 Kcal / 3 659,84 KJ			Energia: 761,95 Kcal / 3 184,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44,07 g	26,84 g	9,95 g	39,24 g	17,76 g	2,93 g	45,44 g	38,39 g	10,12 g	53,79 g	22,08 g	4,52 g	45,03 g	24,09 g	4,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,75 g	0,04 g	3,69 g	79,92 g	0,09 g	6,70 g	170,25 g	0,00 g	4,74 g	113,35 g	10,03 g	3,16 g	88,21 g	9,99 g	3,60 g		
																
																

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezető

Intézményvezető

Gyerek orvos

