

Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Fahéjas csiga 65.G			Kakaó*, Vaj 100g-os*, Szabacsi forma kenyér 1.kg saj, Zöldpaprika			Milky Shake karamell als., Kifli, magos			Citromos tea*, TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Vajkrém 1000g, natur*40%, Szabacsi forma kenyér 1.kg bur, Paradicsom*			Tej 2dl*, Diákcsemege felv., Margarin*RÁMA,mult.39% , Stangli 42g, Kigyó uborka*		
		Energia: 364,04 Kcal / 1 521,69 KJ			Energia: 368,44 Kcal / 1 540,08 KJ			Energia: 300,06 Kcal / 1 254,25 KJ			Energia: 360,28 Kcal / 1 505,97 KJ			Energia: 390,22 Kcal / 1 631,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		14,16 g	13,37 g	4,83 g	14,40 g	8,42 g	4,06 g	13,06 g	7,13 g	3,04 g	13,85 g	12,88 g	6,48 g	15,73 g	22,10 g	8,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,33 g	8,24 g	0,51 g	58,32 g	9,99 g	1,63 g	45,55 g	0,00 g	1,19 g	46,73 g	9,99 g	1,87 g	31,65 g	0,00 g	0,94 g		
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Májgombóc leves als, Tejszíne-sonkás penne als isk, Alma*			Csurgatott tojás leves*N*, Sertés aprópecsenye als, Zöldbabfőzelék *mir.als.* , Teljes kiörlésű rozs.keny.for.			Kínai édes savanyú mártás als., Párolt rizsköret als., Gyümölcsle 100%2dl.alma, Teljes Kiörlésű lekv.pisk.teke			Paradicsom leves als., Rakott burgonya als.* , Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Vitamin saláta *friss, Körte*			Zellerkrémleves (friss) als.* , Halpaprikás als., Tészta köret (klf.)als.		
		Energia: 686,78 Kcal / 2 870,74 KJ			Energia: 529,84 Kcal / 2 214,73 KJ			Energia: 774,59 Kcal / 3 237,79 KJ			Energia: 610,57 Kcal / 2 552,18 KJ			Energia: 586,20 Kcal / 2 450,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		40,57 g	27,24 g	8,80 g	32,11 g	19,31 g	5,43 g	27,72 g	19,96 g	4,64 g	23,62 g	23,65 g	6,24 g	22,79 g	15,50 g	2,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,22 g	0,03 g	2,36 g	56,08 g	3,51 g	3,70 g	119,05 g	19,92 g	1,74 g	102,94 g	10,01 g	4,95 g	86,93 g	0,02 g	2,49 g		





Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Iskola alsó	Gépsonka*, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Retek, csomós*			Pogácsa, sajttal szórt 65.g, Eper			Körözött túró*, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Zöldhagyma csomós*			Mogyorókrém, Császárzsemle			Kockasajt 8 db-os*, Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g, Gyümölcs püré 90.g,120.g		
		Energia: 209,18 Kcal / 874,37 KJ			Energia: 272,81 Kcal / 1 140,35 KJ			Energia: 229,09 Kcal / 957,60 KJ			Energia: 255,43 Kcal / 1 067,70 KJ			Energia: 164,60 Kcal / 688,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,12 g	7,46 g	1,76 g	1,04 g	2,44 g	0,59 g	8,98 g	4,63 g	1,94 g	5,44 g	6,51 g	0,13 g	7,64 g	5,65 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,40 g	5,35 g	0,90 g	7,26 g	0,00 g	0,14 g	37,66 g	0,00 g	1,89 g	36,48 g	9,60 g	0,00 g	20,58 g	0,00 g	1,00 g		

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezető

Intézményvezető

Gyerek orvos

Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Iskola felső	Tej 2dl*, Fahéjas csiga 65.G	Kakaó*, Vaj 100g-os*, Szabacsi forma kenyér 1.kg saj, Zöldpaprika	Milky Shake karamell fels., Kifli, magos	Citromos tea*, TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Vajkrém 1000g, natur*40%, Szabacsi forma kenyér 1.kg bur, Paradicsom*	Tej 2dl*, Diákcsemege felv., Margarin*RÁMA,mult.39% , Stangli 42g, Kigyó uborka*
		Energia: 364,04 Kcal / 1 521,69 KJ	Energia: 368,44 Kcal / 1 540,08 KJ	Energia: 300,06 Kcal / 1 254,25 KJ	Energia: 360,28 Kcal / 1 505,97 KJ	Energia: 390,22 Kcal / 1 631,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,16 g 13,37 g 4,83 g	14,40 g 8,42 g 4,06 g	13,06 g 7,13 g 3,04 g	13,85 g 12,88 g 6,48 g	15,73 g 22,10 g 8,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,33 g 8,24 g 0,51 g	58,32 g 9,99 g 1,63 g	45,55 g 0,00 g 1,19 g	46,73 g 9,99 g 1,87 g	31,65 g 0,00 g 0,94 g		
Ebéd	(00483) Iskola felső	Májgombóc leves fels., Tejszíne-sonkás penne, Alma*	Csurgatott tojás leves*fels., Sertés aprópecsenye fels, Zöldbabfőzelék *mir.fels*, Teljes kiörlésű rozs.keny.for.	Kínai édes savanyú mártás fels, Párolt rizsköret fels., Gyümölcsle 100%2dl.alma, Teljes Kiörlésű lekv.pisk.teke	Paradicsom leves fels., Rakott burgonya fels.*, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Vitamin saláta *friss, Körte*	Zellerkrémleves (friss) fel., Halpaprikás N, Tészta köret (klf.)fels. *
		Energia: 796,72 Kcal / 3 330,29 KJ	Energia: 606,81 Kcal / 2 536,47 KJ	Energia: 840,12 Kcal / 3 511,70 KJ	Energia: 725,07 Kcal / 3 030,79 KJ	Energia: 684,19 Kcal / 2 859,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		46,90 g 31,84 g 9,54 g	36,13 g 21,73 g 6,11 g	31,00 g 21,96 g 4,89 g	25,99 g 25,48 g 6,58 g	25,45 g 18,34 g 3,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78,61 g 0,03 g 2,47 g	65,78 g 4,01 g 3,88 g	127,56 g 20,29 g 1,85 g	124,83 g 20,80 g 5,48 g	102,20 g 0,02 g 2,80 g		





Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Iskola felső	Gépsonka*, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Retek, csomós*			Pogácsa, sajttal szórt 65.g, Eper			Körözött túró*, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Zöldhagyma csomós*			Mogyorókrém, Császárzsemle			Kockasajt 8 db-os*, Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g, Gyümölcs püré 90.g,120.g		
		Energia: 209,18 Kcal / 874,37 KJ			Energia: 284,44 Kcal / 1 188,96 KJ			Energia: 229,09 Kcal / 957,60 KJ			Energia: 255,43 Kcal / 1 067,70 KJ			Energia: 164,60 Kcal / 688,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,12 g	7,46 g	1,76 g	1,31 g	2,56 g	0,59 g	8,98 g	4,63 g	1,94 g	5,44 g	6,51 g	0,13 g	7,64 g	5,65 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,40 g	5,35 g	0,90 g	9,42 g	0,00 g	0,14 g	37,66 g	0,00 g	1,89 g	36,48 g	9,60 g	0,00 g	20,58 g	0,00 g	1,00 g		

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezető

Intézményvezető

Gyerek orvos

