

Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Kakaós kifli 65.g	JOGHURT 150.GR GYÜM., Keksz Mesefit 40.g	Kakaó*, Briós, kicsi*cukor nélk.	Gyümölcs tea, TrAPPISTA SAJT SZELET.*20.g, Margarin*RÁMA,mult.39% , Teljes kiőr.liszt.kész. puffan, Paradicsom*	Tejeskávén, SAJTOS PEREC 65GR.										
		Energia: 319,07 Kcal / 1 333,71 KJ	Energia: 261,56 Kcal / 1 093,32 KJ	Energia: 303,99 Kcal / 1 270,68 KJ	Energia: 343,34 Kcal / 1 435,16 KJ	Energia: 408,41 Kcal / 1 707,15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,80 g	5,60 g	3,04 g	10,99 g	13,59 g	7,77 g	10,78 g	9,25 g	4,61 g	11,22 g	16,95 g	6,50 g	17,55 g	10,52 g	2,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10,60 g	0,00 g	0,23 g	23,25 g	12,99 g	0,49 g	44,04 g	15,53 g	0,55 g	36,01 g	9,99 g	1,20 g	59,45 g	9,99 g	0,00 g		
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Csirkeragu leves isk.al.*, Sajtos-tejfölös tészta als., Alma*	Húsgombóclevés als, Főtt tojás, Parajfőzelék *mir.isk.alsó*, Burgonya sós féladag als., Teljes kiőr.lésű rozs.keny.for.	Gyümölcslé 100%2dl.alma, Rántott csirkemell*als., Rizi-bizi *mir.*als., Őszibarackbefőtt, hámozott	Jókai bableves als, Meggyes rétes*, Hází rétes túrós, Banán*	Brokkoli krém leves mir.als, Marhapörkölt*als., Tarhonya köret als., Csemege uborka*										
		Energia: 567,07 Kcal / 2 370,35 KJ	Energia: 461,28 Kcal / 1 928,15 KJ	Energia: 914,88 Kcal / 3 824,20 KJ	Energia: 885,52 Kcal / 3 701,47 KJ	Energia: 645,12 Kcal / 2 696,60 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,03 g	13,92 g	5,41 g	23,12 g	12,38 g	2,59 g	33,04 g	33,08 g	3,99 g	31,73 g	20,68 g	4,80 g	38,04 g	19,98 g	4,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,35 g	0,06 g	4,29 g	62,92 g	0,01 g	2,96 g	121,75 g	8,40 g	2,22 g	145,89 g	37,18 g	3,50 g	77,65 g	0,42 g	5,00 g		



Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Iskola alsó	Fürdői füstölt sonka, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Kigyó uborka*	Téliszalámi*, Vajkrém 1000g, natur*40%, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Zöldpaprika, Cseresznye*	Padlizsánkrém 200.g Hermina hi, Szabacsi forma kenyér 1.kg bur, Paradicsom*	Pulykamell sonka*, Vaj 100g-os*, Korpás bagett 50-55gr.(Gere), Kigyó uborka*	Krémtúró vanillias*, Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g										
		Energia: 209,80 Kcal / 876,96 KJ	Energia: 386,38 Kcal / 1 615,07 KJ	Energia: 192,85 Kcal / 806,11 KJ	Energia: 168,38 Kcal / 703,83 KJ	Energia: 291,19 Kcal / 1 217,17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,18 g	7,47 g	1,76 g	12,17 g	14,01 g	5,55 g	8,13 g	1,29 g	0,01 g	7,90 g	3,49 g	1,11 g	15,18 g	9,52 g	4,83 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	51,86 g	0,00 g	2,06 g	36,92 g	0,00 g	1,38 g	26,13 g	1,30 g	1,69 g	35,51 g	8,32 g	0,48 g		

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezet

Intézményvezet

Gyerek orvos

