


Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Kalács kakaós 500g			Tejeskávé int., Vajkrém 1000g, natur*40%, Stangli 42g, Paradicsom*			Gyümölcs tea, Körözött túró*, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Zöldhagyma csomós*			Tej 2dl*, Gabonapehely, kakós,csokis			Kakaó*, Teljes kiörlésű kifli 40-42.g, Vaj 100g-os*, Kigyó uborka*		
		Energia: 261,67 Kcal / 1 093,78 KJ			Energia: 332,18 Kcal / 1 388,51 KJ			Energia: 254,79 Kcal / 1 065,02 KJ			Energia: 310,47 Kcal / 1 297,76 KJ			Energia: 258,73 Kcal / 1 081,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,93 g	9,28 g	4,56 g	13,28 g	16,26 g	8,41 g	8,61 g	4,78 g	1,99 g	11,80 g	6,60 g	3,87 g	11,75 g	5,28 g	2,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,30 g	2,45 g	0,23 g	32,79 g	0,00 g	0,23 g	44,02 g	9,99 g	1,17 g	50,60 g	12,45 g	0,62 g	40,74 g	9,99 g	0,72 g		
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Frankfurti leves als., Mákos metélt als*, Alma*			Daragaluska leves alsó*, Sertés aprópecsenye als, Zöldbabfőzelék *mir.als.*, Teljes kiörlésű rozs.keny.for.			Burgonyaleves tejfölös als., Rántott csirkemell*als., Párolt rizs vegyes *mir.als.*, Vitamin saláta *friss, Körte*			Csurgatott tojás leves*N*, Sertés pörkölt*als., Tökfőzelék *mir.als., Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Banán*			Fokhagyma-krémleves als, Borsos tokány als., Tészta köret (klf.)als. , Csemege uborka*		
		Energia: 720,77 Kcal / 3 012,82 KJ			Energia: 500,06 Kcal / 2 090,25 KJ			Energia: 924,02 Kcal / 3 862,40 KJ			Energia: 628,04 Kcal / 2 625,21 KJ			Energia: 557,06 Kcal / 2 328,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,23 g	28,70 g	8,13 g	30,86 g	14,98 g	4,59 g	36,50 g	35,94 g	4,33 g	29,29 g	22,39 g	4,94 g	28,20 g	17,00 g	2,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,26 g	14,02 g	1,73 g	59,63 g	3,54 g	3,88 g	112,10 g	0,03 g	4,50 g	76,05 g	7,00 g	2,91 g	71,55 g	0,00 g	3,41 g		

Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Iskola alsó</b>	Gépsonka*, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Kápia paprika			Bukta*80.g, Mandarin			Tejital 180ml(27%), Vajas kifli 32-36g			Sajtkrém,natur 1.kg 25%, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Pritamin , Kaliforniai paprika			Túrós táska 65.g, Kivi*		
		Energia: 212,15 Kcal / 886,79 KJ			Energia: 439,23 Kcal / 1 835,98 KJ			Energia: 243,40 Kcal / 1 017,41 KJ			Energia: 245,78 Kcal / 1 027,36 KJ			Energia: 314,82 Kcal / 1 315,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,24 g	7,53 g	1,76 g	5,10 g	23,90 g	0,00 g	10,50 g	2,50 g	0,54 g	9,46 g	5,77 g	2,97 g	7,23 g	14,85 g	4,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,86 g	5,35 g	0,87 g	47,46 g	0,00 g	0,00 g	43,60 g	12,20 g	0,23 g	38,72 g	0,00 g	1,96 g	36,18 g	6,59 g	0,52 g		
																

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezető

Intézményvezető

Gyerek orvos



Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál</b>	Frankfurti leves N*, Mákos metélt N*, Alma*			Daragaluska levesN*, Sertés aprópecsenye N., Zöldbabfőzelék *mir.*N, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.			Burgonyaleves tejfölös , Rántott csirkemell*N, Párolt rizs vegyes *mir.*, Vitamin saláta *friss, Körte*			Csurgatott tojás leves*N*, Sertés pörkölt*, Tökfőzelék *mir.*N, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Banán*			Fokhagyma-krémleves feltn, Borsos tokány, Tészta köret (klf.) N*, Csemege uborka*		
		Energia: 806,34 Kcal / 3 370,50 KJ			Energia: 630,70 Kcal / 2 636,33 KJ			Energia: 1 253,69 Kcal / 5 240,42 KJ			Energia: 776,14 Kcal / 3 244,27 KJ			Energia: 782,17 Kcal / 3 269,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,26 g	35,38 g	9,91 g	37,58 g	21,56 g	5,91 g	47,98 g	51,06 g	6,12 g	37,17 g	28,07 g	6,34 g	39,49 g	25,14 g	4,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121,17 g	20,02 g	4,73 g	70,57 g	5,06 g	4,77 g	148,41 g	0,04 g	4,82 g	92,26 g	10,01 g	3,03 g	97,55 g	0,00 g	4,38 g		

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezető

Intézményvezető

Gyerek orvos





Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Iskola felső	Tej 2dl*, Kalács kakaós 500g			Tejeskávé int.o, Vajkrém 1000g, natur*40%, Stangli 42g, Paradicsom*			Gyümölcs tea, Körözött túró*, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Zöldhagyma csomós*			Tej 2dl*, Gabonapehely, kakós,csokis			Kakaó*, Teljes kiörlésű kifli 40-42.g, Vaj 100g-os*, Kigyó uborka*		
		Energia: 261,67 Kcal / 1 093,78 KJ			Energia: 332,67 Kcal / 1 390,56 KJ			Energia: 254,79 Kcal / 1 065,02 KJ			Energia: 310,47 Kcal / 1 297,76 KJ			Energia: 258,73 Kcal / 1 081,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,93 g	9,28 g	4,56 g	13,28 g	13,66 g	7,00 g	8,61 g	4,78 g	1,99 g	11,80 g	6,60 g	3,87 g	11,75 g	5,28 g	2,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,30 g	2,45 g	0,23 g	38,76 g	5,99 g	0,27 g	44,02 g	9,99 g	1,17 g	50,60 g	12,45 g	0,62 g	40,74 g	9,99 g	0,72 g		
Ebéd	(00483) Iskola felső	Frankfurti leves fes.*, Mákos metélt Fels*, Alma*			Daragaluska leves fels.*, Sertés aprópecsenye fels, Zöldbabfőzelék *mir.fels*, Teljes kiörlésű rozs.keny.for.			Burgonyaleves tejfölös fels., Rántott csirkemell*fels., Párolt rizs vegyes *mir.fels*, Vitamin saláta *friss, Körte*			Csurgatott tojás leves*fels., Sertés pörkölt*fels., Tökfőzelék *mir.fels., Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Banán*			Fokhagyma-krémleves fels., Borsos tokány fels., Tészta köret (klf.)fels. *, Csemege uborka*		
		Energia: 683,46 Kcal / 2 856,86 KJ			Energia: 568,31 Kcal / 2 375,54 KJ			Energia: 1 050,75 Kcal / 4 392,14 KJ			Energia: 676,36 Kcal / 2 827,18 KJ			Energia: 672,37 Kcal / 2 810,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,96 g	31,09 g	8,65 g	34,84 g	16,51 g	5,15 g	41,06 g	40,97 g	4,94 g	32,34 g	23,99 g	5,40 g	32,31 g	21,39 g	3,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99,77 g	16,01 g	3,64 g	69,21 g	4,05 g	4,05 g	127,72 g	0,03 g	4,77 g	81,44 g	8,00 g	3,07 g	85,79 g	0,00 g	3,65 g		





Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Iskola felső</b>	Gépsonka*, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Kápia paprika			Bukta*80.g, Mandarin			Tejital 180ml(27%), Vajas kifli 32-36g			Sajtkrém,natur 1.kg 25%, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Pritamin , Kaliforniai paprika			Túrós táska 65.g, Kivi*		
		Energia: 212,15 Kcal / 886,79 KJ			Energia: 439,23 Kcal / 1 835,98 KJ			Energia: 243,40 Kcal / 1 017,41 KJ			Energia: 245,78 Kcal / 1 027,36 KJ			Energia: 314,82 Kcal / 1 315,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,24 g	7,53 g	1,76 g	5,10 g	23,90 g	0,00 g	10,50 g	2,50 g	0,54 g	9,46 g	5,77 g	2,97 g	7,23 g	14,85 g	4,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,86 g	5,35 g	0,87 g	47,46 g	0,00 g	0,00 g	43,60 g	12,20 g	0,23 g	38,72 g	0,00 g	1,96 g	36,18 g	6,59 g	0,52 g		

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezető

Intézményvezető

Gyerek orvos



