

Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Kakaóscsiga 65.g.			Kakaó*, Sajtos stangli*			Tej 2dl*, Magyorkrém, Császárzsemle			Citromos tea*, Pulykamell sonka*, Vaj 100g-os*, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Kigyó uborka*		
		Energia: 376,57 Kcal / 1 574,06 KJ			Energia: 295,44 Kcal / 1 234,94 KJ			Energia: 376,00 Kcal / 1 571,68 KJ			Energia: 203,94 Kcal / 852,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,60 g	17,90 g	3,04 g	12,84 g	8,63 g	4,78 g	12,24 g	12,11 g	3,17 g	9,11 g	2,57 g	0,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,50 g	0,00 g	0,23 g	41,25 g	9,99 g	0,23 g	47,08 g	9,60 g	0,23 g	35,79 g	9,99 g	1,00 g		
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Húsgombóclevés*als., Lazagna*N, Alma*			Burgonyaleves magyaros als., Sült csirkemell als., Zöldborsófőzelék *mir.als. *, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Narancs*			Zöldséglevés (friss)als. *, Lecsós csirkemell szelet friss, Tarhonya köret als.			Palócleves *mir. *, Házi rétes almás, Házi rétes túrós, Banán*		
		Energia: 528,69 Kcal / 2 209,92 KJ			Energia: 581,27 Kcal / 2 429,71 KJ			Energia: 613,01 Kcal / 2 562,38 KJ			Energia: 869,15 Kcal / 3 633,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,88 g	16,29 g	5,52 g	40,38 g	10,09 g	1,55 g	39,18 g	22,23 g	2,88 g	24,88 g	31,60 g	8,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,58 g	2,31 g	1,93 g	80,09 g	0,53 g	1,91 g	63,31 g	2,03 g	5,14 g	134,77 g	10,21 g	3,17 g		

Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(00482) Iskola alsó	Fürdői füstölt sonka, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Pritamin, Kaliforniai paprika			Camping sajt, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Paradicsom*			Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g, Kocka sajt 6 db-os, Mandarin			Tejberizs*200g.		
		Energia: 215,53 Kcal / 900,92 KJ			Energia: 247,86 Kcal / 1 036,05 KJ			Energia: 199,15 Kcal / 832,45 KJ			Energia: 204,00 Kcal / 852,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,18 g	7,53 g	1,77 g	10,50 g	5,76 g	2,98 g	8,35 g	3,16 g	1,23 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,77 g	5,35 g	0,87 g	38,21 g	0,00 g	1,40 g	33,36 g	0,00 g	0,63 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g		

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezető

Intézményvezető

Gyerek orvos



Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00483) Iskola felső	Tej 2dl*, Kakaóscsiga 65.g.			Kakaó*, Sajtos stangli*			Tej 2dl*, Mogyorókrém, Császárzsemle			Citromos tea*, Pulykamell sonka*, Vaj 100g-os*, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Kigyó uborka*		
		Energia: 376,57 Kcal / 1 574,06 KJ			Energia: 295,44 Kcal / 1 234,94 KJ			Energia: 402,78 Kcal / 1 683,62 KJ			Energia: 203,94 Kcal / 852,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		10,60 g	17,90 g	3,04 g	12,84 g	8,63 g	4,78 g	12,57 g	13,66 g	3,21 g	9,11 g	2,57 g	0,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,50 g	0,00 g	0,23 g	41,25 g	9,99 g	0,23 g	49,93 g	12,00 g	0,23 g	35,79 g	9,99 g	1,00 g		
Ebéd	(00483) Iskola felső	Húsgombóclevés*fels., Lazagna*N, Alma*			Burgonyaleves magyaros fels., Sült csirkemell fels., Zöldborsófőzelék *mir.fels*, Teljes kiőrlésű rozsz.keny.for., Narancs*			Zöldséglevés (friss) fels.*, Lecsós csirkemell szelet friss, Tarhonya köret fels.			Palóclevés *mir.*, Házi rétes almás, Házi rétes túrós, Banán*		
		Energia: 744,99 Kcal / 3 114,06 KJ			Energia: 774,91 Kcal / 3 239,12 KJ			Energia: 695,52 Kcal / 2 907,27 KJ			Energia: 951,43 Kcal / 3 976,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		44,63 g	23,03 g	7,84 g	51,41 g	12,89 g	2,02 g	42,44 g	23,82 g	3,11 g	28,21 g	34,13 g	9,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,32 g	3,37 g	2,48 g	110,44 g	1,28 g	2,54 g	77,02 g	2,03 g	5,02 g	146,06 g	10,26 g	3,39 g		

Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(00483) Iskola felső	Fürdői füstölt sonka, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Pritamin, Kaliforniai paprika			Camping sajt, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Paradicsom*			Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g, Kocka sajt 6 db-os, Mandarin			Tejberizs*200g.		
		Energia: 215,53 Kcal / 900,92 KJ			Energia: 262,92 Kcal / 1 099,01 KJ			Energia: 199,15 Kcal / 832,45 KJ			Energia: 204,00 Kcal / 852,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,18 g	7,53 g	1,77 g	11,34 g	7,01 g	3,73 g	8,35 g	3,16 g	1,23 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,77 g	5,35 g	0,87 g	38,31 g	0,00 g	1,40 g	33,36 g	0,00 g	0,63 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g		

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezető

Intézményvezető

Gyerek orvos



Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00481) Ovi	Tej 2dl*, Kakaóscsiga 65.g.			Kakaó*, Sajtos stangli*			Tej 2dl*, Mogyorókrém, Császárzsemle			Citromos tea*, Pulykamell sonka*, Vaj 100g-os*, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Kigyó uborka*		
		Energia: 376,57 Kcal / 1 574,06 KJ			Energia: 295,44 Kcal / 1 234,94 KJ			Energia: 376,00 Kcal / 1 571,68 KJ			Energia: 202,76 Kcal / 847,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,60 g	17,90 g	3,04 g	12,84 g	8,63 g	4,78 g	12,24 g	12,11 g	3,17 g	9,01 g	2,56 g	0,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,50 g	0,00 g	0,23 g	41,25 g	9,99 g	0,23 g	47,08 g	9,60 g	0,23 g	35,62 g	9,99 g	1,00 g		
Ebéd	(00481) Ovi	Húsgombóclevés*óv., Lazagna*N, Alma*			Burgonyaleves magyaros óv., Sült csirkemell óv., Zöldborsófőzelék *mir.óv.*, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Narancs*			Zöldséglevés (friss)óv.*, Lecsós csirkemell szelet friss, Tarhonya köret óv.			Palócleves *mir.*, Házi rétes almás, Banán*		
		Energia: 424,71 Kcal / 1 775,29 KJ			Energia: 461,80 Kcal / 1 930,32 KJ			Energia: 574,42 Kcal / 2 401,08 KJ			Energia: 576,18 Kcal / 2 408,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,74 g	13,17 g	4,46 g	33,63 g	6,91 g	1,14 g	37,98 g	20,72 g	2,68 g	14,23 g	8,97 g	1,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,57 g	1,85 g	0,72 g	64,41 g	0,52 g	1,56 g	58,29 g	2,02 g	3,31 g	95,39 g	0,19 g	1,12 g		

Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(00481) Ovi	Fürdői füstölt sonka, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Pritamin , Kaliforniai paprika			Camping sajt, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Paradicsom*			Teljes kiőrlésű kifli 40- 42.g, Kocka sajt 6 db-os, Mandarin			Tejberizs*200g.		
		Energia: 215,53 Kcal / 900,92 KJ			Energia: 247,86 Kcal / 1 036,05 KJ			Energia: 185,09 Kcal / 773,68 KJ			Energia: 204,00 Kcal / 852,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,18 g	7,53 g	1,77 g	10,50 g	5,76 g	2,98 g	8,14 g	3,07 g	1,23 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,77 g	5,35 g	0,87 g	38,21 g	0,00 g	1,40 g	30,42 g	0,00 g	0,63 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g		

Dr.Petyi Beáta





Élelmezésvezető

Intézményvezető

Gyerek orvos



Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00001) Normál	Húsgombócleves*N, Lazagna*N, Alma*			Burgonyaleves magyaros , Sült csirkemell , Zöldborsófőzelék *mir.*, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Narancs*			Zöldségleves (friss) feltn.*, Lecsós csirkemell szelet friss, Tarhonya köret			Palócleves *mir.*, Házi rétes almás, Házi rétes túrós, Banán*		
		Energia: 475,48 Kcal / 1 987,51 KJ			Energia: 768,85 Kcal / 3 213,79 KJ			Energia: 783,55 Kcal / 3 275,24 KJ			Energia: 967,84 Kcal / 4 045,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		29,79 g	14,58 g	4,93 g	51,45 g	15,61 g	2,74 g	45,56 g	26,65 g	3,52 g	30,59 g	36,45 g	9,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,92 g	1,89 g	1,12 g	103,10 g	7,03 g	2,77 g	89,43 g	2,09 g	5,84 g	142,62 g	10,31 g	3,50 g		
													

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezető

Intézményvezető

Gyerek orvos

