

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Briós, kicsi*	Citromos tea*, Párizsi*, Margarin* RÁMA ,mult.39% , Szabacsi forma kenyér 1.kg bur, Uborka*	Kakaó*, Vaj 100g-os*, Kalács foszlós 500g*	Gyümölcs tea, Vajkrém 1000g, natur*40%, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Pritamin , Kaliforniai paprika	Krémjoghurt 125.g Riska, Zab szelet almás-zabpelyhes ke										
		Energia: 234,07 Kcal / 978,41 KJ	Energia: 362,67 Kcal / 1 515,96 KJ	Energia: 299,11 Kcal / 1 250,28 KJ	Energia: 304,23 Kcal / 1 271,68 KJ	Energia: 215,28 Kcal / 899,87 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,41 g	6,22 g	2,95 g	10,24 g	15,36 g	4,23 g	11,31 g	8,71 g	4,17 g	7,57 g	8,76 g	3,88 g	5,42 g	8,26 g	3,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,84 g	5,54 g	0,59 g	45,35 g	9,99 g	2,00 g	43,51 g	12,44 g	0,63 g	48,37 g	9,99 g	1,40 g	29,06 g	20,86 g	0,28 g		
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Frankfurti leves als., Mákos metélt als*, Alma*	Zöldségleves (friss)als.* , Pároltvgdalt als., Majorannás burgonya főzelék al, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.	Brokkoli krém leves mir.als, Panirozott Halrúd 100% filé*al, Párolt rizsköret als., Csemege uborka konzerv	Csurgatott tojás leves*N*, Sült csirkemell als., Zöldborsófőzelék *mir.als.* , Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.	Paradicsom leves als., Marhapörkölt*als., Párolt bulgur als, Vitamin saláta *										
		Energia: 831,68 Kcal / 3 476,42 KJ	Energia: 527,68 Kcal / 2 205,70 KJ	Energia: 889,68 Kcal / 3 718,86 KJ	Energia: 574,15 Kcal / 2 399,95 KJ	Energia: 720,23 Kcal / 3 010,56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,53 g	38,20 g	8,81 g	26,05 g	18,48 g	3,75 g	21,63 g	48,72 g	8,09 g	36,67 g	20,73 g	2,90 g	28,98 g	25,55 g	4,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,19 g	17,51 g	2,67 g	63,06 g	0,03 g	5,77 g	89,29 g	0,02 g	4,13 g	59,28 g	4,91 g	3,51 g	97,28 g	18,54 g	3,20 g		



Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Iskola alsó	Diákcsemege felv., Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Zöldpaprika			Kakaócsiga 65.g., Körte*			Padlizsánkrém 200.g, Szabacsi forma kenyér 1.kg bur, Paradicsom*, Szilva*			CROASSAN SAJTOS 75.G, Alma*			Kockasajt 8 db-os*, Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g, Szőlő*		
		Energia: 277,69 Kcal / 1 160,74 Kj			Energia: 308,99 Kcal / 1 291,58 Kj			Energia: 238,07 Kcal / 995,13 Kj			Energia: 337,87 Kcal / 1 412,30 Kj			Energia: 241,70 Kcal / 1 010,31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,52 g	15,24 g	4,49 g	4,20 g	12,60 g	0,00 g	8,83 g	3,27 g	0,01 g	7,29 g	19,48 g	9,30 g	8,21 g	5,92 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,54 g	5,35 g	1,45 g	42,90 g	0,00 g	0,01 g	46,72 g	25,90 g	1,39 g	32,59 g	0,00 g	0,59 g	37,92 g	0,00 g	1,01 g		

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezet

Intézményvezet

Gyerek orvos



Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Iskola felső	Tej 2dl*, Briós, kicsi*			Citromos tea*, Párizsi*, Margarin*RAMA, mult.39%, Szabacsi forma kenyér 1.kg bur, Uborka*			Kakaó*, Vaj 100g-os*, Kalács foszlós 500g*			Gyümölcs tea, Vajkrém 1000g, natur*40%, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Pritamin, Kaliforniai paprika			Krémjoghurt 125.g Riska, Zab szelet almás-zabpelyhes ke		
		Energia: 234,07 Kcal / 978,41 KJ			Energia: 362,67 Kcal / 1 515,96 KJ			Energia: 299,11 Kcal / 1 250,28 KJ			Energia: 304,23 Kcal / 1 271,68 KJ			Energia: 215,28 Kcal / 899,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		10,41 g	6,22 g	2,95 g	10,24 g	15,36 g	4,23 g	11,31 g	8,71 g	4,17 g	7,57 g	8,76 g	3,88 g	5,42 g	8,26 g	3,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,84 g	5,54 g	0,59 g	45,35 g	9,99 g	2,00 g	43,51 g	12,44 g	0,63 g	48,37 g	9,99 g	1,40 g	29,06 g	20,86 g	0,28 g		
Ebéd	(00483) Iskola felső	Frankfurti leves fes.*, Mákos metélt Fels*, Alma*			Zöldségleves (friss) fels., Párolt-vgdalt fels., Majorannás burgonya főzelék fe, Teljes kiörlésű rozs.keny.for.			Brokkoli krém leves mir.fels, Panirozott Halrúd 100% filé*, Párolt rizsköre tfels., Csemege uborka konzerv			Csurgatott tojás leves*fels., Sült csirkemell fels., Zöldborsófőzelék *mir.fels*, Teljes kiörlésű rozs.keny.for.			Parádicsom leves fels., Marhapörkölt*fels., Párolt bulgur fels., Vitamin saláta *		
		Energia: 932,27 Kcal / 3 896,89 KJ			Energia: 592,64 Kcal / 2 477,24 KJ			Energia: 993,61 Kcal / 4 153,29 KJ			Energia: 646,03 Kcal / 2 700,41 KJ			Energia: 829,24 Kcal / 3 466,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		29,55 g	42,45 g	9,63 g	29,34 g	21,07 g	4,28 g	23,44 g	54,94 g	9,24 g	41,51 g	23,64 g	3,32 g	32,95 g	30,29 g	4,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,63 g	20,01 g	3,05 g	70,02 g	0,03 g	6,57 g	99,32 g	0,02 g	4,45 g	65,75 g	5,60 g	3,06 g	110,39 g	21,19 g	3,69 g		



Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Iskola felső	Diákcsemege felv., Flóra margarin 45%zsír, Teljes			Kakaócsiga 65.g.,			Padlizsánkrém 200.g, Szabacsi forma kenyér 1.kg bur, Paradicsom*, Szilva*			CROASSAN SAJTOS 75.G, Alma*			Kockasajt 8 db-os*, Teljes kiörlésű kifli 40-42.g, Szőlő*		
		kiörlésű zsemle_50.g, Zöldpaprika			Körte*											
		Energia: 277,69 Kcal / 1 160,74 KJ			Energia: 308,99 Kcal / 1 291,58 KJ			Energia: 238,07 Kcal / 995,13 KJ			Energia: 337,87 Kcal / 1 412,30 KJ			Energia: 241,70 Kcal / 1 010,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,52 g	15,24 g	4,49 g	4,20 g	12,60 g	0,00 g	8,83 g	3,27 g	0,01 g	7,29 g	19,48 g	9,30 g	8,21 g	5,92 g	3,03 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25,54 g	5,35 g	1,45 g	42,90 g	0,00 g	0,01 g	46,72 g	25,90 g	1,39 g	32,59 g	0,00 g	0,59 g	37,92 g	0,00 g	1,01 g		

Dr.Petyi Beáta

Élelmezésvezető

ntézményvezető

Gyerek orvos

