

Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00483) Iskola felső	Tej 2dl*, Kakaócsiga 65.g.	Kakaó*, Flóra margarin 45%zsír, Stangli 42g, Uborka*	Tejeskávé int.o, Pulykapárizsi Sága, Margarin*RÁMA,mult.39% , Teljes kiőr.liszt.kész. puffan, Jégcsap retek*	Citromos tea*, Sajtkrém,natur 1.kg 25%, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Paradicsom*	Ivó joghurt gyümölcsös*250.ml, Teljes kiörlésű kifli 40-42.g	
		Energia: 353,06 Kcal / 1 475,79 KJ	Energia: 339,50 Kcal / 1 419,11 KJ	Energia: 374,88 Kcal / 1 567,00 KJ	Energia: 296,14 Kcal / 1 237,87 KJ	Energia: 300,82 Kcal / 1 257,43 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		10,60 g 15,30 g 1,63 g	13,06 g 13,05 g 4,97 g	13,85 g 16,48 g 5,38 g	10,00 g 6,98 g 3,71 g	10,27 g 3,12 g 1,81 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
41,50 g 0,00 g 0,27 g	42,39 g 17,12 g 0,40 g	42,34 g 5,99 g 1,36 g	47,94 g 9,99 g 2,10 g	55,67 g 34,25 g 0,76 g			
Ebéd	(00483) Iskola felső	Gyümölcslé 100%2dl.alma, Zöldséges rizseshús fels., Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma*	Csontleves tésztabetéttel*fels, Sült csirkemell fels., Finomfőzelék *mir.fels.*, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Őszibarack*	Gulyásleves*fels.*, Rétes almás 65.g Tril., Rétes meggyes tril.65.g	Daragaluska leves fels.*, Sertés pörkölt*fels., Tökfőzelék *mir.fels., Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Nektarin	Vegyes gyümölcsleves *mir.fels, Serpenyősborg.virslivel fels., Csemege uborka konzerv, Teljes kiörlésű rozs.keny.for.	
		Energia: 778,82 Kcal / 3 255,47 KJ	Energia: 616,40 Kcal / 2 576,55 KJ	Energia: 877,04 Kcal / 3 666,03 KJ	Energia: 728,12 Kcal / 3 043,54 KJ	Energia: 678,96 Kcal / 2 838,05 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		29,03 g 17,64 g 3,24 g	37,05 g 18,19 g 2,25 g	19,83 g 32,95 g 2,28 g	30,29 g 29,94 g 5,72 g	21,04 g 22,24 g 6,35 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
123,11 g 0,04 g 2,41 g	74,94 g 4,03 g 4,88 g	108,44 g 0,03 g 2,58 g	83,31 g 8,04 g 3,71 g	96,08 g 7,99 g 3,99 g			



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Iskola felső	Füldői füstölt sonka, Vaj 100g-os*, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Zöldpaprika			Borjómájás, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Zöldhagyma csomós*			Kockasajt 8 db-os*, Kifli*42-46g.			Mogyorókrém, Császárzsemle			Túrós táska 65.g, Szilva*		
		Energia: 172,19 Kcal / 719,75 KJ			Energia: 214,59 Kcal / 896,99 KJ			Energia: 180,46 Kcal / 754,32 KJ			Energia: 282,21 Kcal / 1 179,64 KJ			Energia: 325,04 Kcal / 1 358,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,11 g	3,45 g	1,14 g	11,73 g	1,74 g	0,37 g	7,48 g	5,31 g	2,97 g	5,77 g	8,06 g	0,17 g	7,43 g	17,25 g	4,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,97 g	0,00 g	0,78 g	37,80 g	0,00 g	1,45 g	25,48 g	0,00 g	0,56 g	39,33 g	12,00 g	0,00 g	40,18 g	45,44 g	0,53 g		

Dr. Petyi Beáta

Élelmezésvezet

Intézményvezet

Gyerek orvos

