



Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Búrkifli dejós 65.g	Gyümölcs tea, Vajkrém 1000g, natur*40%, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Uborka*	Kakaó instant , Kalács foszlós 500g*	Citromos tea*, Gépsonka*, Delma margarinkrém 39% zsír, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Pritamin , Kaliforniai paprika	Tej 2dl*, Kakaós kifli 65.g
		Energia: 350,98 Kcal / 1 467,10 KJ	Energia: 300,41 Kcal / 1 255,71 KJ	Energia: 227,31 Kcal / 950,16 KJ	Energia: 299,64 Kcal / 1 252,50 KJ	Energia: 308,96 Kcal / 1 291,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,03 g 17,25 g 5,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,57 g 8,72 g 3,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,31 g 6,28 g 3,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,27 g 8,42 g 2,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,80 g 7,87 g 3,71 g
		Szénhidrát Cukor Só 35,48 g 6,59 g 0,78 g	Szénhidrát Cukor Só 47,50 g 9,99 g 1,41 g	Szénhidrát Cukor Só 32,12 g 6,75 g 0,53 g	Szénhidrát Cukor Só 44,29 g 9,99 g 1,05 g	Szénhidrát Cukor Só 47,39 g 6,56 g 0,79 g
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Tej 2dl*, Búrkifli dejós 65.g	Gyümölcs tea, Vajkrém 1000g, natur*40%, Szabacsi forma kenyér 1.kg kuk, Uborka*	Kakaó instant , Kalács foszlós 500g*	Citromos tea*, Gépsonka*, Delma margarinkrém 39% zsír, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Pritamin , Kaliforniai paprika	Tej 2dl*, Kakaós kifli 65.g
		Energia: 350,98 Kcal / 1 467,10 KJ	Energia: 300,41 Kcal / 1 255,71 KJ	Energia: 227,31 Kcal / 950,16 KJ	Energia: 299,64 Kcal / 1 252,50 KJ	Energia: 308,96 Kcal / 1 291,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,03 g 17,25 g 5,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,57 g 8,72 g 3,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,31 g 6,28 g 3,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,27 g 8,42 g 2,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,80 g 7,87 g 3,71 g
		Szénhidrát Cukor Só 35,48 g 6,59 g 0,78 g	Szénhidrát Cukor Só 47,50 g 9,99 g 1,41 g	Szénhidrát Cukor Só 32,12 g 6,75 g 0,53 g	Szénhidrát Cukor Só 44,29 g 9,99 g 1,05 g	Szénhidrát Cukor Só 47,39 g 6,56 g 0,79 g





Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Sertésraguleves*als., Túrós metélt*als., Alma*	Zöldségleves (friss)als.*, Vagdalt*.alsó., Fejtett babfőzelék mir.*als.*, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Szilva*	Zellerkrémleves (friss) als.* , Rántott hal(pang.filé)als., Párolt rizsköret als., Csemege uborka konzerv	Májgombóc leves als, Tejbedara*als., Körte*	Karfiolleves *mir.*als* , Csirkepörkölt als.* , Tészta köret (klf.)als. , Őszibarackbefőtt, hámozott										
		Energia: 548,45 Kcal / 2 292,52 KJ	Energia: 732,78 Kcal / 3 063,02 KJ	Energia: 812,71 Kcal / 3 397,13 KJ	Energia: 602,04 Kcal / 2 516,53 KJ	Energia: 712,77 Kcal / 2 979,38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,69 g	18,53 g	3,54 g	39,51 g	23,06 g	4,18 g	19,00 g	41,83 g	6,66 g	19,27 g	16,37 g	3,72 g	46,35 g	26,03 g	4,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	68,71 g	0,03 g	4,01 g	94,67 g	28,73 g	2,90 g	88,23 g	0,02 g	4,10 g	93,13 g	32,20 g	3,44 g	75,28 g	8,43 g	3,35 g	
	(00483) Iskola felső	Sertésraguleves*N., Túrós metélt*fels., Alma*	Zöldségleves (friss) fels.* , Vagdalt fels*., Fejtett babfőzelék *mir.fels, Teljes kiörlésű rozs.keny.for., Szilva*	Zellerkrémleves (friss) fel., Rántott hal(pang.filé) fels., Párolt rizsköret fels., Csemege uborka konzerv	Májgombóc leves fels., Tejbedara*N, Körte*	Karfiolleves *mir.*fels* , Csirkepörkölt fels.* , Tészta köret (klf.)fels. * , Őszibarackbefőtt, hámozott										
		Energia: 633,13 Kcal / 2 646,48 KJ	Energia: 803,91 Kcal / 3 360,34 KJ	Energia: 926,84 Kcal / 3 874,19 KJ	Energia: 685,67 Kcal / 2 866,10 KJ	Energia: 854,90 Kcal / 3 573,48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
30,31 g		21,71 g	4,20 g	43,54 g	25,98 g	4,76 g	21,64 g	47,77 g	7,60 g	22,26 g	18,89 g	4,25 g	55,47 g	30,62 g	5,34 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78,01 g	0,03 g	4,51 g	101,80 g	29,13 g	3,50 g	100,45 g	0,02 g	4,42 g	105,18 g	36,79 g	3,95 g	92,13 g	11,23 g	3,84 g		



Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Iskola alsó	Diákcsemege felv., Margarin*RÁMA,mult.39% , Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Zöldpaprika	Tej poharas 0,2l, Zöldséges stangli 60. gr	Flóra margarin 45%zsir, Teljes kiőr.liszt.kész. puffan, Zöldpaprika, Alma*	Pogács tökmagos (oml.60.g.)	Kocka sajt 6 db-os, Teljes kiőrlésű kifli 40- 42.g
		Energia: 324,09 Kcal / 1 354,70 Kj	Energia: 222,74 Kcal / 931,05 Kj	Energia: 229,96 Kcal / 961,23 Kj	Energia: 205,02 Kcal / 856,98 Kj	Energia: 138,20 Kcal / 577,68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,53 g 20,49 g 6,14 g	10,98 g 3,44 g 1,63 g	6,00 g 8,23 g 1,67 g	4,30 g 9,80 g 0,00 g	7,44 g 2,77 g 1,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	25,00 g 0,00 g 1,51 g	35,93 g 0,00 g 0,27 g	32,68 g 7,13 g 0,69 g	23,30 g 0,00 g 0,00 g	20,62 g 0,00 g 0,63 g	
	(00483) Iskola felső	Diákcsemege felv., Margarin*RÁMA,mult.39% , Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Zöldpaprika	Tej poharas 0,2l, Zöldséges stangli 60. gr	Flóra margarin 45%zsir, Teljes kiőr.liszt.kész. puffan, Zöldpaprika, Alma*	Pogács tökmagos (oml.60.g.), Túró rudi 30gr.27%	Kocka sajt 6 db-os, Teljes kiőrlésű kifli 40- 42.g
		Energia: 324,09 Kcal / 1 354,70 Kj	Energia: 222,74 Kcal / 931,05 Kj	Energia: 229,96 Kcal / 961,23 Kj	Energia: 314,80 Kcal / 1 315,86 Kj	Energia: 138,20 Kcal / 577,68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
9,53 g 20,49 g 6,14 g		10,98 g 3,44 g 1,63 g	6,00 g 8,23 g 1,67 g	8,50 g 15,20 g 0,00 g	7,44 g 2,77 g 1,23 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
25,00 g 0,00 g 1,51 g	35,93 g 0,00 g 0,27 g	32,68 g 7,13 g 0,69 g	33,50 g 0,00 g 0,00 g	20,62 g 0,00 g 0,63 g		

Dr. Petyi Beáta

Élelmezésvezet

Intézményvezet

Gyerek orvos

