



Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i	Csipkebogyó tea, Csirkemell sonka, Kígyóuborka, Kenyér félbarna, Margarin 20 % zsírtart.	Tejeskávé, Croissant sajtos 50gr.	Citromos tea, Melegszendvics sz.krémből	Tej lit. 1,5% UHT, Olasz /sertés / felvágott **, Liga margarin 20% zsírt., Kaliforniai paprika, Rozsos kenyér	Citromos tea, Tükör tojás, Savanyú káposzta, Kenyér félbarna
		Energia: 234,07 Kcal / 978,41 KJ	Energia: 348,51 Kcal / 1 456,77 KJ	Energia: 322,62 Kcal / 1 348,55 KJ	Energia: 287,17 Kcal / 1 200,37 KJ	Energia: 236,32 Kcal / 987,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,09 g 6,57 g 1,70 g	15,61 g 17,86 g 9,61 g	9,81 g 5,26 g 1,78 g	11,73 g 15,77 g 5,89 g	8,04 g 9,82 g 0,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31,37 g 3,00 g 1,30 g	30,93 g 9,99 g 1,35 g	58,50 g 15,19 g 0,56 g	24,24 g 0,00 g 1,31 g	27,75 g 14,99 g 0,43 g
Tízórai	(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i	Tej 1,5% UHT 180ml, Margarin 20 % zsírtart., Kifli 40 gr, Kaliforniai paprika	Csemege /sertés / szalámi, Kígyóuborka, Teljes kiörlésű szel. kenyér	Briós 50 gr., Tej 1,5% UHT 180ml	Kockasajt 25gr., Magvas zsemle, , Kígyóuborka	Sonka /sertés/ szalámi, Paradicsom, Zabpelyhes zsemle 40g
		Energia: 241,88 Kcal / 1 011,06 KJ	Energia: 285,84 Kcal / 1 194,81 KJ	Energia: 208,19 Kcal / 870,23 KJ	Energia: 222,35 Kcal / 929,42 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,94 g 7,89 g 2,79 g	10,11 g 12,07 g 1,03 g	9,30 g 5,54 g 2,63 g	8,00 g 10,23 g 2,25 g	14,54 g 5,74 g 0,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32,49 g 0,00 g 0,87 g	33,58 g 0,00 g 0,81 g	30,05 g 4,89 g 0,48 g	24,33 g 0,00 g 0,62 g	30,26 g 0,00 g 0,51 g



Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i	Tojásleves , Édes-savanyú csirke ragu, Párolt kuskusz, Kenyér félbarna	Vegyes gyüm.leves , Bakonyi sertés szelet, Tészta köret	Erőleves , Kelkáposzta főzelék , Sertés vagdalt	Sajtkrém leves, Pulyka pörkölt**, Főtt burgonya , Csemege uborka	Májgombóc leves kt., Mákos derelye
		Energia: 632,48 Kcal / 2 643,77 KJ	Energia: 522,80 Kcal / 2 185,30 KJ	Energia: 634,02 Kcal / 2 650,20 KJ	Energia: 639,09 Kcal / 2 671,40 KJ	Energia: 487,37 Kcal / 2 037,21 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
		37,37 g 11,96 g 1,19 g	34,99 g 16,98 g 4,97 g	38,97 g 25,96 g 5,00 g	30,40 g 29,48 g 9,38 g	17,41 g 10,89 g 2,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i	Uzsonnakrém /sert./ 48 gr., Kenyér félbarna, Alma	Tepertőkrém , Retek kg., Rozsos kenyér	Szeletelt trappista sajt, Kenyér félbarna, Sárgarépa	Tej 1,5% UHT 180ml, Párizsi /sertés /felvágott, Kenyér félbarna, Kaliforniai paprika	Pizzás táskas 50 gr, Alma
		Energia: 286,69 Kcal / 1 198,36 KJ	Energia: 191,35 Kcal / 799,84 KJ	Energia: 268,29 Kcal / 1 121,45 KJ	Energia: 249,44 Kcal / 1 042,66 KJ	Energia: 206,50 Kcal / 863,17 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
		7,06 g 17,32 g 5,85 g	5,16 g 5,63 g 1,79 g	15,48 g 11,72 g 7,15 g	12,95 g 7,48 g 3,11 g	11,10 g 13,10 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Élelmezésvezet	Intézmény vezet	Dietetikus
Gyovai Gáspárné	Pintér Józsefné	Zsoldos Zsófia

Quadro Byte Zrt