



Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i</b>	Citromos tea, Pizzás csiga, Alma	Tejeskávé, Méz kg-os, Rozsos kenyér, Liga margarin 20% zsírt.	Paradicsom, Csipkebogyó tea, Rozsos kenyér, Csemege /sertés / szalámi, Liga margarin 20% zsírt.	Tej lit. 1,5% UHT, Kuglóf, Minijam 30.g	Citromos tea, Főtt virsli, Kenyér félbarna, Mustár										
		Energia: 244,12 Kcal / 1 020,42 KJ	Energia: 298,22 Kcal / 1 246,56 KJ	Energia: 303,46 Kcal / 1 268,46 KJ	Energia: 286,28 Kcal / 1 196,65 KJ	Energia: 233,55 Kcal / 976,24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,14 g	10,77 g	2,72 g	9,34 g	5,27 g	2,26 g	7,69 g	12,21 g	1,69 g	10,08 g	6,47 g	3,29 g	20,47 g	25,95 g	9,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,85 g	14,99 g	0,92 g	52,97 g	26,19 g	0,70 g	40,04 g	5,99 g	0,57 g	46,37 g	4,00 g	0,29 g	40,87 g	14,99 g	3,47 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i</b>	Kifli 40 gr, Krémtúró vanília 130gr.	Sonkakrém házi , Zsemle 40 gr, Zöldpaprika	Rozsos kenyér, Körözött tégelyes 50gr., Kígyóuborka	Zsemle 40 gr, Párizsi /sertés /felvágott, Vajkrém natur, Kaliforniai paprika	Rozsos kenyér, Kockasajt 25gr., Jégcsapretek										
		Energia: 216,28 Kcal / 904,05 KJ	Energia: 161,40 Kcal / 674,65 KJ	Energia: 259,46 Kcal / 1 084,54 KJ	Energia: 175,57 Kcal / 733,88 KJ	Energia: 221,55 Kcal / 926,08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,12 g	3,43 g	2,10 g	12,99 g	17,15 g	6,29 g	4,64 g	16,40 g	7,77 g	6,72 g	5,46 g	2,04 g	7,25 g	7,45 g	4,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,29 g	13,50 g	0,43 g	24,95 g	0,00 g	2,57 g	22,92 g	0,00 g	0,49 g	24,66 g	0,00 g	1,11 g	31,06 g	0,00 g	0,92 g		





Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Ebéd</b>	<b>(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i</b>	Brokkoli krémleves, Csirkepapr.comb filéből, Tarhonya köret, Kovászos uborka	Palócleves, Túrógombóc mir. **	Olasz zöldségleves**, Parajfőzelék, Főtt tojás	Piritott tésztaleves, Majonézes halfilé, Párolt zöldség	Csirkegulyás, Almás-diós rakott	
		Energia: 636,09 Kcal / 2 658,86 KJ	Energia: 637,01 Kcal / 2 662,70 KJ	Energia: 635,46 Kcal / 2 656,22 KJ	Energia: 636,73 Kcal / 2 661,53 KJ	Energia: 636,30 Kcal / 2 659,73 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		40,13 g 15,07 g 2,90 g	23,45 g 18,96 g 4,48 g	27,25 g 25,61 g 3,84 g	17,24 g 15,36 g 1,89 g	30,10 g 9,81 g 1,58 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
84,64 g 0,12 g 2,62 g	90,37 g 8,58 g 2,32 g	70,62 g 12,45 g 1,59 g	106,65 g 0,00 g 3,20 g	105,97 g 13,99 g 3,19 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i</b>	Csemege /sertés / szalámi, Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Liga margarin 20% zsírt.	Kalács, Kakaós tej UHT 180ml 1,5%	Korpás kifli, Kígyóuborka, Uzsonnakrém /sert./ 48 gr., Tejszelet	Szeletelt trappista sajt, Paradicsom, Rozsos kenyér	Zala /sertés / felvágott, Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Tej vaniliás 180ml	
		Energia: 346,37 Kcal / 1 447,83 KJ	Energia: 238,35 Kcal / 996,30 KJ	Energia: 383,04 Kcal / 1 601,11 KJ	Energia: 260,35 Kcal / 1 088,26 KJ	Energia: 269,33 Kcal / 1 125,80 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		9,71 g 17,52 g 2,58 g	9,53 g 6,20 g 1,98 g	10,96 g 21,61 g 8,17 g	14,72 g 11,68 g 7,20 g	5,31 g 2,59 g 1,11 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
36,79 g 0,00 g 0,26 g	42,41 g 14,53 g 0,58 g	40,15 g 13,14 g 0,62 g	23,68 g 0,00 g 1,45 g	206,93 g 187,81 g 0,22 g			





Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i</b>	Majonézes kukorica saláta **, Csirke nuggets	Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes burg.	Brassói aprópecsenye, Őszibarack befőtt	Húsos spagetti**, Gyümölcslé 2 dl (szívósz.)	
		Energia: 266,13 Kcal / 1 112,42 KJ	Energia: 393,71 Kcal / 1 645,71 KJ	Energia: 346,73 Kcal / 1 449,33 KJ	Energia: 437,70 Kcal / 1 829,59 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5,94 g 13,93 g 4,06 g	27,71 g 7,54 g 1,72 g	15,07 g 22,17 g 6,56 g	13,84 g 16,05 g 5,09 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,61 g 0,00 g 2,89 g	51,94 g 0,00 g 0,87 g	21,43 g 7,01 g 0,48 g	58,51 g 0,00 g 0,64 g	g g g		





## Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

..... Élelmezésvezet Gyovai Gáspárné	..... Intézmény vezet Pintér Józsefné	..... Dietetikus Zsoldos Zsófia
--	---	---------------------------------------

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

