



Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i	Citromos tea, Pizzás táská 50 gr, Alma 27%	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, Teavaj (100gr)	Citromos tea, Főtt virsli, Kenyér félbarna, Mustár										
		Energia: 252,24 Kcal / 1 054,36 KJ	Energia: 316,22 Kcal / 1 321,80 KJ	Energia: 265,71 Kcal / 1 110,67 KJ	Energia: 248,57 Kcal / 1 039,02 KJ	Energia: 259,42 Kcal / 1 084,38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,27 g	12,94 g	0,00 g	9,36 g	7,27 g	2,86 g	6,88 g	12,12 g	1,68 g	10,01 g	8,07 g	4,06 g	21,45 g	26,05 g	9,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,81 g	14,99 g	0,91 g	52,97 g	26,19 g	0,78 g	31,68 g	3,00 g	0,45 g	33,82 g	4,00 g	0,29 g	46,10 g	14,99 g	3,49 g		
Tízórai	(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i	Kakaó UHT 1,5 % 200 ml, Sajtos pogácsa /40 gramm/	Sonkakrém házi , Zsemle 40 gr, Zöldpaprika	Körözött tömlős 50gr. 18%, Rozsos kenyér, Paradicsom	Zsemle 40 gr, Párizsi /sertés /felvágott, Vajkrém natur, Kaliforniai paprika	Rozsos kenyér, Kockasajt 25gr., Retek db.										
		Energia: 304,34 Kcal / 1 272,14 KJ	Energia: 210,93 Kcal / 881,69 KJ	Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ	Energia: 175,57 Kcal / 733,88 KJ	Energia: 215,33 Kcal / 900,08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,62 g	13,71 g	5,38 g	10,85 g	7,43 g	2,55 g	8,76 g	10,25 g	4,92 g	6,72 g	5,46 g	2,04 g	6,46 g	4,04 g	2,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,24 g	12,20 g	0,89 g	24,39 g	0,00 g	0,90 g	24,93 g	0,00 g	1,70 g	24,66 g	0,00 g	1,11 g	34,29 g	0,00 g	0,87 g		





Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i	Zellerkrémleves , Pulyka aprópecsenye, Tarhonya köret , Ecetes cékla Kg.	Zöldborsóleves mir., Paprikás burgonya s.hússal, Uborka saláta	Bazsalikomos zöldségleves , Sült csirkecomb , Párolt rizsköret , Párolt zöldség	Piritott tésztaleves, Fűszeres csirkemell filé, Tökfőzelék	Marhagulyás, Káposztás kocka
		Energia: 639,39 Kcal / 2 672,65 KJ	Energia: 632,68 Kcal / 2 644,60 KJ	Energia: 633,56 Kcal / 2 648,28 KJ	Energia: 631,36 Kcal / 2 639,08 KJ	Energia: 638,58 Kcal / 2 669,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,80 g 21,79 g 5,04 g	35,47 g 20,24 g 3,73 g	37,29 g 17,52 g 3,22 g	45,50 g 16,42 g 3,28 g	29,35 g 16,23 g 4,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,23 g 4,02 g 3,05 g	106,71 g 3,00 g 1,34 g	81,16 g 0,02 g 1,11 g	72,29 g 9,27 g 1,69 g	92,95 g 7,01 g 1,56 g		
Uzsonna	(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i	Csemege /sertés / szalámi, Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Sajtkrém magyaros	Kifli 40 gr, Krémtúró vanília 130gr.	Korpás kifli, Sert.májkrém 48 gr., Kígyóuborka	Szeletelt trappista sajt, Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Rozsos kenyér	Zala /sertés / felvágott, Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Tej 1,5% UHT 180ml
		Energia: 300,94 Kcal / 1 257,93 KJ	Energia: 323,28 Kcal / 1 351,31 KJ	Energia: 186,00 Kcal / 777,48 KJ	Energia: 259,16 Kcal / 1 083,29 KJ	Energia: 283,79 Kcal / 1 186,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,92 g 13,33 g 2,67 g	14,47 g 6,58 g 4,20 g	10,05 g 5,90 g 1,62 g	11,99 g 12,87 g 6,62 g	11,00 g 3,95 g 1,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,75 g 0,00 g 0,34 g	51,78 g 27,00 g 0,46 g	22,72 g 0,00 g 0,84 g	23,52 g 0,00 g 1,37 g	31,67 g 0,00 g 0,36 g		



Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i	Hagymásrostélyos**, Tört burgonya	Sertés csülök sütvé, Görög saláta	Sertés pörkölt , Csemege uborka, Galuska köret	Rakott sajtos spagetti**	
		Energia: 389,71 Kcal / 1 628,99 KJ	Energia: 374,36 Kcal / 1 564,82 KJ	Energia: 367,96 Kcal / 1 538,07 KJ	Energia: 472,97 Kcal / 1 977,01 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje 15,70 g Zsír 24,09 g T.Zsírsav 6,79 g	Fehérje 13,75 g Zsír 34,18 g T.Zsírsav 11,81 g	Fehérje 15,79 g Zsír 16,75 g T.Zsírsav 4,68 g	Fehérje 22,15 g Zsír 14,37 g T.Zsírsav 7,49 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsav g
		Szénhidrát 26,77 g Cukor 0,00 g Só 0,57 g	Szénhidrát 5,81 g Cukor 0,00 g Só 2,20 g	Szénhidrát 40,44 g Cukor 0,00 g Só 0,48 g	Szénhidrát 60,73 g Cukor 0,00 g Só 1,47 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezet
Gyovai Gáspárné

.....
Intézmény vezet
Pintér Józsefné

.....
Dietetikus
Zsoldos Zsófia

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

