

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

Készlet

Szelet

Csütojódó

gombóc

Tízórai

**Tejmentes
iskola alsós**

Kakaó rizstejjel 0,2*,
Margarin Liga, 20%-
os, Zsemle ana

Gyümölcs tea 0,2,
Tejles kiőrlésű
zsemle, Kigyóborka,
Csirkessonka GM
SZM LM EFFF,
Margarin Liga, 20%-
os

Tejeskávé rizstejjel
0,2*, Margarin Liga,
20%-os, Zsemle ana

Gyümölcs tea 0,2,
Zsemle ana, Piros
reték 0,5db*,
Margarin Liga, 20%-
os

Energia: 259,19 Kcal / 1 083,37 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír/sav
11,71 g 5,73 g 2,86 g
Szénhidrát Cukor Só
41,85 g 5,00 g 0,79 g

Energia: 189,01 Kcal / 790,06 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír/sav
8,70 g 4,50 g 0,60 g
Szénhidrát Cukor Só
27,96 g 7,00 g 1,80 g

Energia: 292,57 Kcal / 1 222,94 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír/sav
5,87 g 5,12 g 0,60 g
Szénhidrát Cukor Só
58,40 g 13,73 g 0,79 g

Energia: 192,92 Kcal / 806,41 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír/sav
5,52 g 2,61 g 0,60 g
Szénhidrát Cukor Só
38,82 g 7,00 g 0,79 g

1

1

1

1

(00139)

**Tejmentes
iskola alsós**

Ebéd

Brokkolikréml leves
TEJM 0,25*,
Kenyérkocka 0,02*,
Húsos penne 0,3*

Zöldborsfőzelék
TEJM 0,3*,
Lebbencsleves 0,25*,
Csirkepörkölt- feltét
0,10*, Tejles kiőr.
kenyér szel. ana

Zöldbableves 0,25*,
Rántott csirkemell 1
db, Petrezselymes
rizs 0,2*, Cékasaláta
0,06*

Tejberizs TEJM 0,3*,
Sertésragu leves
0,25*, Kakaószórat
0,015*

Energia: 811,30 Kcal / 3 391,23 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír/sav
29,31 g 28,61 g 6,47 g
Szénhidrát Cukor Só
108,33 g 1,46 g 4,20 g

Energia: 672,07 Kcal / 2 809,25 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír/sav
31,76 g 19,85 g 2,10 g
Szénhidrát Cukor Só
88,51 g 7,57 g 2,75 g

Energia: 917,08 Kcal / 3 833,39 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír/sav
28,47 g 42,82 g 4,75 g
Szénhidrát Cukor Só
103,55 g 4,80 g 1,27 g

Energia: 626,94 Kcal / 2 620,61 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír/sav
17,72 g 18,39 g 5,11 g
Szénhidrát Cukor Só
97,44 g 26,44 g 1,35 g

1

1,(9),(12)

1,3,(12)

1,9

Heti étkez 2019.06.10. - 2019.06.14.

	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	Tejmentes iskola alsós (00139)											
	Újhagyma, Párizsi GM, SZM, LM Efef, Margarin Liga, 20%-os, Zsemle ana			Zöldhagymás margarin 0,03*, Burgonyás kenyér ana, Citromos tea 0,2*			Citromos tea 0,2*, Párizsi GM, SZM, LM Efef, Margarin Liga, 20%-os, Teljes körl. kenyér szel. ana			Citromos tea 0,2*, Csirkesonka GM SZM LM EFFF, Margarin Liga, 20%-os, Zsemle ana		
	Energia: 244,71 Kcal / 1 022,89 KJ			Energia: 211,39 Kcal / 883,61 KJ			Energia: 283,24 Kcal / 1 183,94 KJ			Energia: 234,30 Kcal / 979,37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
	8,67 g	9,52 g	0,60 g	4,58 g	4,60 g	1,20 g	9,06 g	9,50 g	0,60 g	10,50 g	4,70 g	0,60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,70 g	0,00 g	1,54 g	36,81 g	7,00 g	0,92 g	39,40 g	7,00 g	1,64 g	38,72 g	7,00 g	1,84 g
	1			1			1			1		

.....
 Elemzési
 osztályvezető Vezető
 dietetikus Gazdaságvezető

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

	Kedő			Szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Tejmentes iskola felsős											
	Energia: 422,26 Kcal / 1 765,05 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,11 g 8,33 g 3,26 g Szénhidrát Cukor Só 73,45 g 5,00 g 1,58 g			Energia: 316,37 Kcal / 1 322,43 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,60 g 7,56 g 1,20 g Szénhidrát Cukor Só 48,16 g 7,00 g 2,90 g			Energia: 455,65 Kcal / 1 904,62 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,27 g 7,72 g 1,20 g Szénhidrát Cukor Só 90,00 g 13,73 g 1,58 g			Energia: 356,00 Kcal / 1 488,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,92 g 5,21 g 1,20 g Szénhidrát Cukor Só 70,42 g 7,00 g 1,58 g		
Ebéd	Tejmentes iskola felsős (00149)											
	Energia: 811,30 Kcal / 3 391,23 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,31 g 28,61 g 6,47 g Szénhidrát Cukor Só 108,33 g 1,46 g 4,20 g			Energia: 689,85 Kcal / 2 883,57 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,02 g 19,91 g 2,10 g Szénhidrát Cukor Só 91,54 g 7,57 g 2,75 g			Energia: 984,80 Kcal / 4 116,46 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 36,68 g 43,15 g 4,83 g Szénhidrát Cukor Só 111,45 g 4,80 g 1,76 g			Energia: 645,24 Kcal / 2 697,10 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18,09 g 18,83 g 5,37 g Szénhidrát Cukor Só 100,65 g 29,44 g 1,35 g		
	Kakaó rizstejjel 0,2*, Margarín Liga, 20%-os, Zsemle ana			Gyümölcs tea 0,2, Tejjes kiórlésű zsemle, Kigyóborka, Csirkesonka GM SZM LM EFFF, Margarín Liga, 20%-os			Tejeskávé rizstejjel 0,2*, Margarín Liga, 20%-os, Zsemle ana			Gyümölcs tea 0,2, Zsemle ana, Piros reték 0,5db*, Margarín Liga, 20%-os		
	Brokkolikrémléves TEJM 0,25*, Kenyétkocka 0,02*, Húsos penne 0,3*			Zöldborsófőzelék TEJM 0,3*, Lebbencsléves 0,25*, Csirkepörkölt-feltét 0,10*, Tejjes kiórl. kenyér szel. ana			Zöldbabléves 0,25*, Rántott csirkemell 2 db, Petrezselymes rizs 0,22*, Cékasaláta 0,06*			Sertésragu leves 0,25*, Tejberizs TEJM 0,3*, Kakaószórárt 0,02*		
	1			1			1			1		
	1,(9),(12)			1,(9),(12)			1,(9),(12)			1,(9)		

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

Kedd

Szerda

csütörtök

péntek

Uzsonna

**Tejmentes
(00149)
iskola felsős**

Újhagyma, Párizsi GM, SZM, LM Efef, Margarín Liga, 20%-os, Zsemle ana				Zöldhagymás margarín 0,04*, Burgonyás kenyér ana, Citromos tea 0,2*				Citromos tea 0,2*, Párizsi GM, SZM, LM Efef, Margarín Liga, 20%-os, Tejes kiórl. kenyér szel. ana				Citromos tea 0,2*, Csirkesonka GM SZM LM EFFF, Margarín Liga, 20%-os, Zsemle ana			
Energia: 433,39 Kcal / 1 811,57 KJ				Energia: 211,39 Kcal / 883,61 KJ				Energia: 328,92 Kcal / 1 366,53 KJ				Energia: 411,66 Kcal / 1 720,74 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
16,07 g	14,42 g	1,20 g		4,58 g	4,60 g	1,20 g		10,06 g	13,80 g	1,20 g		17,60 g	8,00 g	1,20 g	
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
64,30 g	0,00 g	2,58 g		36,81 g	7,00 g	0,92 g		39,40 g	7,00 g	1,99 g		70,36 g	7,00 g	2,98 g	
1				1				1				1			

.....
 Élelmezési
 osztályvezető
 Vezető
 dietetikus
 Gazdaságvezető



Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

	Kéto			Szelet			Csirkeparok			Porkak		
Ebéd	Lisztérzékeny (00155)											
	Brokkolikrémleves GM 0,25*, Húsos penne GM 0,3*, Kölesgolyó 0,02*											
	Energia: 731,48 Kcal / 3 057,59 KJ			Energia: 505,95 Kcal / 2 114,87 KJ			Energia: 622,03 Kcal / 2 600,09 KJ			Energia: 596,44 Kcal / 2 493,12 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
	16,76 g	28,71 g	6,69 g	24,20 g	19,74 g	2,46 g	29,07 g	19,27 g	2,20 g	21,10 g	15,73 g	5,57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
100,83 g	1,46 g	3,44 g	54,56 g	6,55 g	2,94 g	81,32 g	4,80 g	2,65 g	91,60 g	20,98 g	1,35 g	
7,(9),(12)			7,(9),(12)			7,(9),(12)			7,(9),(12)			
Lebbencsleves GM 0,25*, Zöldborsófőzelék GM 0,3*, Csirkepörkölt-feltét GM 0,10*												
Zöldbableves GM 0,25*, Petrezselymes rizs 0,2*, Sült csirkemell 1db*, Cékasaláta 0,06*												
Sertésragu leves GM 0,25*, Tejberizs 0,3*, Kakaószirotat GM, PORCUK. 0,015*												

..... Előmezősi
 Vezető
 osztdllyvezető
 dietetikus
 Gazdaságvezető



Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

	Kéto			Szárd			Csütörtök			Péntek				
Ebéd Lisztérzékeny (00191) iskola felsős	Húsos penne GM 0,3*, Brokkolikréml leves GM 0,25*, Kölesgolyó 0,02*	Lebenszleves GM 0,25*, Zöldborsófőzelék GM 0,3*, Csirkepörkölt- feltét GM 0,10*	Sült csirkemell 2db*, Zöldbableves GM 0,25*, Petrezselymes rizs 0,22*, Cékasaláta 0,06*	Sertésragu leves GM 0,25*, Tejberizs 0,3*, Kakaósóratat GM. PORCUK. 0,015*	Energia: 760,26 Kcal / 3 177,85 KJ	Energia: 505,95 Kcal / 2 114,87 KJ	Energia: 667,69 Kcal / 2 790,94 KJ	Energia: 596,44 Kcal / 2 493,12 KJ	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18,51 g	31,10 g	7,54 g	24,20 g	19,74 g	2,46 g	32,34 g	19,40 g	2,23 g	21,10 g	15,73 g	5,57 g		
	Szénhidrát:	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	100,86 g	1,46 g	3,44 g	54,56 g	6,55 g	2,94 g	89,12 g	4,80 g	2,45 g	91,60 g	20,98 g	1,35 g		
	7,(9),(12)			7,(9),(12)			7,(9)			7,(9)				

.....
 Felmérési
 osztályvezető
 Vezető
 dietetikus
 Gazdaságvezető

Heti étlap 2019.05.10. - 2019.06.14.

Kelid Szénhidrát Csirke

Ebéd	Tojásmentes (00147) iskola alsó	Brokkolikrémleves 0,25*, Kenyérkocka 0,02*, Húsos penne 0,3*	Lebbencsleves 0,25*, Zöldborsófőzelék 0,3*, Csirkepörkölt- feltét 0,10*, Tejjes kiörl. kenyér szel. ana	Zöldbableves 0,25*, Petrezselymes rizs 0,2*, Cékasaláta 0,06*, Sült csirkemell 1db*	Sertésragu leves 0,25*, Tejberizs 0,3*, Kakaósórárt 0,015*
		Energia: 862,96 Kcal / 3 607,17 KJ	Energia: 667,07 Kcal / 2 788,35 KJ	Energia: 584,60 Kcal / 2 443,63 KJ	Energia: 641,92 Kcal / 2 683,23 KJ
		Fehérje 30,49 g	Fehérje 32,82 g	Fehérje 24,65 g	Fehérje 23,38 g
		Zsír 34,21 g	Zsír 19,89 g	Zsír 17,32 g	Zsír 19,51 g
		T.Zsír 9,50 g	T.Zsír 2,38 g	T.Zsír 1,95 g	T.Zsír 6,57 g
Szénhidrát 107,28 g	Szénhidrát 86,06 g	Szénhidrát 81,83 g	Szénhidrát 92,94 g		
Cukor 0,00 g	Cukor 5,88 g	Cukor 4,80 g	Cukor 20,98 g		
Só 3,22 g	Só 2,26 g	Só 1,27 g	Só 1,35 g		
1,7	1,7,(9),(12)	1,(12)	1,7,9		

.....Élelmezési.....
 osztályvezető
 Vezető
 dietetikus
 Gazdaságvezető

Hétfőnap 2019.08.10. 2019.08.14

	Kebab			Szalámi			Csülkötök			Pepertók									
Ebéd	Lisztérzékeny tejmentes ISKOLA (00118)	Brokkolikrémleves TM GM 0,25*, Húsos penne GM 0,3*, Kölesgolyó 0,02*									Zöldborsófőzelék GM TM 0,3*, Lebbencsleves GM 0,25*, Csirkepörkölt- feltét GM 0,10*			Zöldbableves GM 0,25*, Petrezselymes rizs 0,2*, Sült csirkemell 1db*, Céklasaláta 0,06*			Sertésragu leves GM 0,25*, Tejberizs TEJM 0,3*, Kakaószórat GM. PORCUK. 0,015*		
		Energia: 731,66 Kcal / 3 056,34 KJ			Energia: 511,13 Kcal / 2 136,52 KJ			Energia: 622,03 Kcal / 2 600,09 KJ			Energia: 560,00 Kcal / 2 340,80 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		16,83 g	28,68 g	6,68 g	23,00 g	19,58 g	2,17 g	29,07 g	19,27 g	2,20 g	14,81 g	14,41 g	4,10 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
101,29 g	1,46 g	3,44 g	57,47 g	8,24 g	2,94 g	81,32 g	4,80 g	2,65 g	91,79 g	28,83 g	1,47 g								
			(9),(12)			(12)			9										

.....
 Élelmészeti
 osztályvezető
 Vezető
 dietetikus
 Gazdaságvezető

Heti étvagy 2019.06.10. - 2019.06.14.

	kedő		szombat		csütörtök		péntek																																																																							
Tízórai	<p>(00126) Tej-tojásmentes iskola ALSÓ</p> <p>Energia: 299,18 Kcal / 1 083,37 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>11,71 g</td> <td>5,73 g</td> <td>2,66 g</td> <td>8,70 g</td> <td>4,50 g</td> <td>0,60 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát:</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát:</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41,85 g</td> <td>5,00 g</td> <td>0,79 g</td> <td>27,96 g</td> <td>7,00 g</td> <td>1,80 g</td> </tr> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	11,71 g	5,73 g	2,66 g	8,70 g	4,50 g	0,60 g	Szénhidrát:	Cukor	Só	Szénhidrát:	Cukor	Só	41,85 g	5,00 g	0,79 g	27,96 g	7,00 g	1,80 g	<p>Gyümölcs tea 0,2 , Tejles kiőrlésű zsemle, Kigyóuborka, Csirkesonka GM SZM LM EFFF, Margarin Liga, 20%-os</p> <p>Energia: 189,01 Kcal / 790,08 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>5,87 g</td> <td>5,12 g</td> <td>0,60 g</td> <td>5,87 g</td> <td>5,12 g</td> <td>0,60 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát:</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát:</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,40 g</td> <td>13,73 g</td> <td>0,79 g</td> <td>58,40 g</td> <td>13,73 g</td> <td>0,79 g</td> </tr> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	5,87 g	5,12 g	0,60 g	5,87 g	5,12 g	0,60 g	Szénhidrát:	Cukor	Só	Szénhidrát:	Cukor	Só	58,40 g	13,73 g	0,79 g	58,40 g	13,73 g	0,79 g	<p>Tejeskávé rizstejjel 0,2*, Margarin Liga, 20%-os, Zsemle ana Margarin Liga, 20%-os</p> <p>Energia: 292,57 Kcal / 1 222,94 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>5,52 g</td> <td>2,61 g</td> <td>0,60 g</td> <td>5,52 g</td> <td>2,61 g</td> <td>0,60 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát:</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát:</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>38,82 g</td> <td>7,00 g</td> <td>0,79 g</td> <td>38,82 g</td> <td>7,00 g</td> <td>0,79 g</td> </tr> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	5,52 g	2,61 g	0,60 g	5,52 g	2,61 g	0,60 g	Szénhidrát:	Cukor	Só	Szénhidrát:	Cukor	Só	38,82 g	7,00 g	0,79 g	38,82 g	7,00 g	0,79 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																																									
11,71 g	5,73 g	2,66 g	8,70 g	4,50 g	0,60 g																																																																									
Szénhidrát:	Cukor	Só	Szénhidrát:	Cukor	Só																																																																									
41,85 g	5,00 g	0,79 g	27,96 g	7,00 g	1,80 g																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																																									
5,87 g	5,12 g	0,60 g	5,87 g	5,12 g	0,60 g																																																																									
Szénhidrát:	Cukor	Só	Szénhidrát:	Cukor	Só																																																																									
58,40 g	13,73 g	0,79 g	58,40 g	13,73 g	0,79 g																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																																									
5,52 g	2,61 g	0,60 g	5,52 g	2,61 g	0,60 g																																																																									
Szénhidrát:	Cukor	Só	Szénhidrát:	Cukor	Só																																																																									
38,82 g	7,00 g	0,79 g	38,82 g	7,00 g	0,79 g																																																																									
Ebéd	<p>(00126) Tej-tojásmentes iskola ALSÓ</p> <p>Energia: 811,30 Kcal / 3 391,23 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>29,31 g</td> <td>28,61 g</td> <td>6,47 g</td> <td>31,76 g</td> <td>19,85 g</td> <td>2,10 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát:</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát:</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>108,33 g</td> <td>1,46 g</td> <td>4,20 g</td> <td>88,51 g</td> <td>7,57 g</td> <td>2,75 g</td> </tr> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	29,31 g	28,61 g	6,47 g	31,76 g	19,85 g	2,10 g	Szénhidrát:	Cukor	Só	Szénhidrát:	Cukor	Só	108,33 g	1,46 g	4,20 g	88,51 g	7,57 g	2,75 g	<p>Zöldborsófőzelék TEJM 0,3*, Lebbencsleves 0,25*, Csirkepörkölt- feltét 0,10*, Tejles kiőr. ana kenyér szel. ana</p> <p>Energia: 672,07 Kcal / 2 809,25 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>29,59 g</td> <td>19,36 g</td> <td>2,20 g</td> <td>29,59 g</td> <td>19,36 g</td> <td>2,20 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát:</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát:</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>81,93 g</td> <td>4,80 g</td> <td>1,76 g</td> <td>81,93 g</td> <td>4,80 g</td> <td>1,76 g</td> </tr> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	29,59 g	19,36 g	2,20 g	29,59 g	19,36 g	2,20 g	Szénhidrát:	Cukor	Só	Szénhidrát:	Cukor	Só	81,93 g	4,80 g	1,76 g	81,93 g	4,80 g	1,76 g	<p>Zöldbableves 0,25*, Petrezselymes rizs 0,2*, Céklasaláta 0,06*, Sült csirkemell 1db*</p> <p>Energia: 623,25 Kcal / 2 605,19 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír/sav</td> </tr> <tr> <td>17,72 g</td> <td>18,39 g</td> <td>5,11 g</td> <td>17,72 g</td> <td>18,39 g</td> <td>5,11 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát:</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát:</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>97,44 g</td> <td>26,44 g</td> <td>1,35 g</td> <td>97,44 g</td> <td>26,44 g</td> <td>1,35 g</td> </tr> </table>		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	17,72 g	18,39 g	5,11 g	17,72 g	18,39 g	5,11 g	Szénhidrát:	Cukor	Só	Szénhidrát:	Cukor	Só	97,44 g	26,44 g	1,35 g	97,44 g	26,44 g	1,35 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																																									
29,31 g	28,61 g	6,47 g	31,76 g	19,85 g	2,10 g																																																																									
Szénhidrát:	Cukor	Só	Szénhidrát:	Cukor	Só																																																																									
108,33 g	1,46 g	4,20 g	88,51 g	7,57 g	2,75 g																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																																									
29,59 g	19,36 g	2,20 g	29,59 g	19,36 g	2,20 g																																																																									
Szénhidrát:	Cukor	Só	Szénhidrát:	Cukor	Só																																																																									
81,93 g	4,80 g	1,76 g	81,93 g	4,80 g	1,76 g																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																																									
17,72 g	18,39 g	5,11 g	17,72 g	18,39 g	5,11 g																																																																									
Szénhidrát:	Cukor	Só	Szénhidrát:	Cukor	Só																																																																									
97,44 g	26,44 g	1,35 g	97,44 g	26,44 g	1,35 g																																																																									
	1		1		1		1																																																																							
	1,(9),(12)		1,(9),(12)		1,(12)		1,(12)																																																																							

Heti ételpap 2019.06.10. - 2019.06.14.

	Keddi		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Uzsonna	tojásmentes iskola ALSÓ							
	Újhagyma, Párizsi GM, SZM, LM Efef, Margarin Liga, 20%-os, Zsemle ana		Zöldhagymás margarin 0,03*, Burgonyás kenyér ana, Citromos tea 0,2*		Citromos tea 0,2*, Párizsi GM, SZM, LM Efef, Margarin Liga, 20%-os, Tejles kiörl. kenyér szel. ana		Citromos tea 0,2*, Csirkesonka GM SZM LM EFEF, Margarin Liga, 20%-os, Zsemle ana	
	Energia: 244,71 Kcal / 1 022,89 KJ	Energia: 211,39 Kcal / 883,61 KJ	Energia: 283,24 Kcal / 1 183,94 KJ	Energia: 234,30 Kcal / 979,37 KJ				
	Fehérje 8,67 g	Fehérje 4,58 g	Fehérje 9,06 g	Fehérje 10,50 g				
	Zsír 9,52 g	Zsír 4,60 g	Zsír 9,50 g	Zsír 4,70 g				
	T.Zsírsav 0,60 g	T.Zsírsav 1,20 g	T.Zsírsav 0,60 g	T.Zsírsav 0,60 g				
	Szénhidrát 32,70 g	Szénhidrát 36,81 g	Szénhidrát 7,00 g	Szénhidrát 38,72 g				
	Cukor 0,00 g	Cukor 7,00 g	Cukor 7,00 g	Cukor 7,00 g				
	Só 1,54 g	Só 0,92 g	Só 1,64 g	Só 1,84 g				
	1	1	1	1				

.....
 Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető



Heti étlap 2019.06.10 - 2019.06.14.

Kedd Szerda Csütörtök Péntek

Tízórai

**(00076) Tej-
tojásmentes
iskola FELSO**

Kakaó rizstejjel 0,2*,
Margarin Liga, 20%-
os, Zsemle ana

Gyümölcs tea 0,2,
Tejles kiörlésű
zsemle, Kigyóubokka,
Csikkesonka GM
SZM LM EFFF,
Margarin Liga, 20%-
os

Tejeskávé rizstejjel
0,2*, Margarin Liga,
20%-os, Zsemle ana

Gyümölcs tea 0,2,
Zsemle ana, Piros
rettek 0,5db*,
Margarin Liga, 20%-
os

Energia: 422,26 Kcal / 1 765,05 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír
17,11 g	8,33 g	3,26 g	3,26 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Só
73,45 g	5,00 g	1,58 g	1,58 g

Energia: 316,37 Kcal / 1 322,43 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír
13,60 g	7,56 g	1,20 g	1,20 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Só
48,16 g	7,00 g	2,90 g	2,90 g

Energia: 455,65 Kcal / 1 904,62 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír
11,27 g	7,72 g	1,20 g	1,20 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Só
90,00 g	13,73 g	1,58 g	1,58 g

Energia: 356,00 Kcal / 1 488,08 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír
10,92 g	5,21 g	1,20 g	1,20 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Só
70,42 g	7,00 g	1,58 g	1,58 g

Ebéd

**(00076) Tej-
tojásmentes
iskola FELSO**

Brokkolikrémléves
TEJM 0,25*,
Kenyérkocka 0,02*,
Húsos penne 0,3*

Zöldborsófőzelék
TEJM 0,3*,
Lebencsleves 0,25*,
Csirkepörkölt- feltét
0,10*, Tejles kiörl.
kenyér szel. ana

Zöldbabléves 0,25*,
Petrezselymes rizs
0,22*, Cékasaláta
0,06*, Sült csirkemell
2db*

Sertésragu leves
0,25*, Tejberizs
TEJM 0,3*,
Kakaósórárt 0,02*

Energia: 811,30 Kcal / 3 391,23 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír
29,31 g	28,61 g	6,47 g	6,47 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Só
108,33 g	1,48 g	4,20 g	4,20 g

Energia: 689,85 Kcal / 2 883,57 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír
33,02 g	19,91 g	2,10 g	2,10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Só
91,54 g	7,57 g	2,75 g	2,75 g

Energia: 679,94 Kcal / 2 842,15 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír
35,33 g	19,59 g	2,26 g	2,26 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Só
89,78 g	4,80 g	1,76 g	1,76 g

Energia: 646,24 Kcal / 2 697,10 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír
18,09 g	18,83 g	5,37 g	5,37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Só
100,65 g	29,44 g	1,35 g	1,35 g

1

1,(9),(12)

1,(12)

1,9

Heti étlap 2019.05.10. - 2019.05.14.

	Kelje	Szárdé	Csikondó	Pajta
Ebéd lisztmentes ISKOLA (00096) Tej, tojás,	Brokkolikrémléves TM GM 0,25*, Húsos penne GM 0,3*, Kölesgolyó 0,02*	Zöldborsófőzelék GM TM 0,3*, Lebbencsleves GM 0,25*, Csirkepörkölt- feltét GM 0,10*	Zöldbabléves GM 0,25*, Petrezselymes rizs 0,2*, Sült csirkemell 1db*, Céklasaláta 0,06*	Sertésragu leves GM 0,25*, Tejberizs TEJM 0,3*, Kakaószórat GM, PORCUK. 0,015*
	Energia: 731,66 Kcal / 3 058,34 KJ	Energia: 511,19 Kcal / 2 136,52 KJ	Energia: 622,03 Kcal / 2 600,09 KJ	Energia: 660,00 Kcal / 2 340,80 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
	16,63 g 28,58 g 6,68 g	23,00 g 19,58 g 2,17 g	29,07 g 19,27 g 2,20 g	14,81 g 14,41 g 4,10 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,29 g 1,46 g 3,44 g	57,47 g 8,24 g 2,94 g	81,32 g 4,80 g 2,65 g	91,79 g 28,83 g 1,47 g	
	(9),(12)	(12)	9	

.....
 Főlelmezési
 osztályvezető
 Vezető
 dietetikus
 Gazdaságvezető

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

	Kalória	Szénhidrát	Csökkentett	Teljes
Tízórai				
(00041) Natív cukormentes	Energia: 236,48 Kcal / 988,49 KJ Kakao diab. 0,15*, Valj. Teljes kiőrl. kenyér szel. ana	Energia: 148,30 Kcal / 619,89 KJ Gyümölcs tea diab. 0,2*, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű szemle, Kgyőudonka	Energia: 193,75 Kcal / 809,88 KJ Tejeskávé diab. 0,15*, Margarin Waja, 25 %-os, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana	Energia: 211,13 Kcal / 882,52 KJ Gyümölcs tea diab. 0,2*, Vajkrem, Piros retek 0,5db*, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,73 g 9,78 g 4,69 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,06 g 4,67 g 1,70 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,67 g 5,00 g 1,14 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5,67 g 8,51 g 3,87 g
	Szénhidrát Cukor Só 28,39 g 0,05 g 0,53 g	Szénhidrát Cukor Só 20,88 g 0,03 g 0,91 g	Szénhidrát Cukor Só 28,73 g 0,03 g 0,63 g	Szénhidrát Cukor Só 27,85 g 0,03 g 0,66 g
	1,7	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7
Ébéd				
(00041) Natív cukormentes	Energia: 598,11 Kcal / 2 500,10 KJ Brokkolitrémleves DIAB 0,3, Kenyérkocsa 0,01*, Húsos penne DIAB 0,2*	Energia: 453,37 Kcal / 1 895,09 KJ Lebbensleves 0,25*, Zöldborstőfészlek DIAB 0,2*, Csirképorókölt-fellet 0,08*	Energia: 421,61 Kcal / 1 762,33 KJ Zöldbabléves 0,2*, Peitzsellymes rizs 0,15*, Sült csirkemell 1db*	Energia: 347,06 Kcal / 1 450,71 KJ Sertésragu leves 0,2*, Teljes DIAB 0,2*, Kakaszdírálat édesítővel 0,02*
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,11 g 31,31 g 9,87 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23,38 g 18,57 g 2,17 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21,70 g 12,06 g 1,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,71 g 12,93 g 4,35 g
	Szénhidrát Cukor Só 54,24 g 0,00 g 2,83 g	Szénhidrát Cukor Só 45,29 g 0,91 g 1,18 g	Szénhidrát Cukor Só 56,17 g 0,00 g 1,38 g	Szénhidrát Cukor Só 42,88 g 0,03 g 1,18 g
	1,7	1,7,(9),(12)	1,(12)	1,7,9,15
Uzsonna				
(00041) Natív cukormentes	Energia: 175,79 Kcal / 734,80 KJ Párizsi baronfi, Margarin Waja, 25 %-os, Újhégyrna, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana	Energia: 209,28 Kcal / 874,79 KJ Hideg tej 0,1*, Szendvicstrém zöldséghagymás, Burgonyás kenyér ana	Energia: 187,29 Kcal / 699,27 KJ Citromos tea diab. 0,2*, Párizsi baronfi, Margarin Lliga, 20%-os, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana	Energia: 171,97 Kcal / 718,83 KJ Kockasajt, Nevelő tehén, Kifli teljes kiőrlésű, Citromos tea diab. 0,2*
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,25 g 6,03 g 0,81 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,62 g 7,96 g 1,52 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,98 g 5,51 g 1,41 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5,60 g 3,15 g 1,00 g
	Szénhidrát Cukor Só 23,24 g 0,00 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 26,24 g 0,00 g 0,81 g	Szénhidrát Cukor Só 22,17 g 0,03 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 29,43 g 0,03 g 1,00 g
	1,(6),(7),(10)	1,7	1,(6),(10)	1,7

..... Előmezősi Vezető
 osztályvezető
 dietetikus
 Gazdaságvezető

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

	Kauca			szárda			csirke			pánelk		
Ebéd	(00079) Diab.											
	CH 35 Kovács Dominik											
	Húsos penne DIAB 0,11*, Brokkolikrémleves 0,2*			Lebbencsleves DIAB 0,15*, Zöldborsófőzelék DIAB 0,2*, Csirkepörkölt- feltét 0,10*			Zöldbableves tészta nélk 0,15*, Petrezselymes rizs 0,1*, Sült csirkemell 1db*			Sertésragu leves tészta n 0,2*, Tejberizs DIAB, 0,2*, Kakaósöröt édesítővel 0,02*		
	Energia: 493,22 Kcal / 2 061,66 KJ			Energia: 414,95 Kcal / 1 734,49 KJ			Energia: 295,08 Kcal / 1 233,43 KJ			Energia: 333,28 Kcal / 1 393,11 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
19,99 g	28,85 g	8,83 g	26,22 g	18,49 g	2,48 g	19,06 g	8,65 g	1,02 g	13,48 g	13,69 g	4,44 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37,82 g	0,00 g	1,27 g	35,31 g	0,69 g	4,18 g	35,06 g	0,00 g	1,96 g	38,94 g	0,03 g	1,47 g	
1,7			1,7,(9)	(12)		1,(12)			1,7,9,15			

.....
 Élelmezési
 osztályvezető
 Vezető
 dietetikus
 Gazdaságvezető

Heti étlap 2019.09.10. - 2019.09.14.

	Kalás	Szelet	Sütemény	Pálinka
Tízórai	(00089) Diab. CH 15-30 Sztójka Tifani			
Energia: 175,15 Kcal / 732,13 KJ	Energia: 133,30 Kcal / 557,19 KJ	Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ	Energia: 157,79 Kcal / 659,56 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	
7,11 g 9,70 g 4,73 g	5,89 g 4,61 g 1,70 g	6,61 g 4,33 g 0,79 g	3,66 g 8,31 g 3,87 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
14,95 g 0,05 g 0,00 g	16,90 g 0,03 g 0,65 g	16,85 g 0,03 g 0,10 g	16,85 g 0,03 g 0,39 g	
7	1,(6),(7),(10)	7,(1)	1,7	
Ebéd	(00089) Diab. CH 15-30 Sztójka Tifani			
Energia: 431,01 Kcal / 1 801,62 KJ	Energia: 369,38 Kcal / 1 544,01 KJ	Energia: 295,08 Kcal / 1 233,43 KJ	Energia: 292,96 Kcal / 1 224,57 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	
18,94 g 25,44 g 7,67 g	20,94 g 15,59 g 2,02 g	19,06 g 8,65 g 1,02 g	11,43 g 12,92 g 4,03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
31,07 g 0,00 g 1,72 g	34,76 g 0,89 g 1,49 g	35,06 g 0,00 g 1,96 g	32,57 g 0,03 g 1,23 g	
1,7	1,7,(9),(12)	1,(12)	1,7,9,15	
Húsos penne DIAB 0,1*, Brokkolikrémleres DIAB 0,15*	Lebenscsleves DIAB 0,15*, Zöldborsófőzelék DIAB 0,2*, Csirkepörkölt-feltét 0,08*	Zöldbableves tészta nélkül 0,15*, Petrezselymes rizs 0,1*, Sült csirkemell 1db*	Sertésragu leves tészta nélkül 0,2*, Tejberizs DIAB 0,15*, Kakasőzört édesítővel 0,02*	

.....
 Élelmezési
 osztályvezető Vezető
 dietetikus Gazdaságvezető

Magyar élelmiszeripari és kereskedelmi kamarák Országos Élelmiszerláncmenedzser Szövetsége
Magyar élelmiszeripari és kereskedelmi kamarák Országos Élelmiszerláncmenedzser Szövetsége
Magyar élelmiszeripari és kereskedelmi kamarák Országos Élelmiszerláncmenedzser Szövetsége
Magyar élelmiszeripari és kereskedelmi kamarák Országos Élelmiszerláncmenedzser Szövetsége

	Kén	Szén	Csúszó	Szén
Tízórai (00048) Diab. CH 20-40-20 Tesch Panna	Vaj, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana Energia: 170,21 Kcal / 714,48 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 4,07 g 7,40 g 3,38 g Szénhidrát Cukor Só 21,63 g 0,00 g 0,53 g	Kendmájás, Kgyóuborka, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana Energia: 159,60 Kcal / 667,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 6,90 g 4,71 g 1,70 g Szénhidrát Cukor Só 22,27 g 0,00 g 0,79 g	Margarin Waja, 25 %-os, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana, Párizsi baromfi Energia: 170,96 Kcal / 714,61 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 6,98 g 6,01 g 0,81 g Szénhidrát Cukor Só 22,14 g 0,00 g 0,83 g	Vajkrém, Piros retek 0,5db*, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana Energia: 184,09 Kcal / 769,50 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 4,66 g 8,41 g 3,87 g Szénhidrát Cukor Só 22,22 g 0,00 g 0,53 g
Ebéd (00048) Diab. CH 20-40-20 Tesch Panna	Húsos penne DIAB 0,2* Brokkolikremleves DIAB 0,15* Energia: 481,37 Kcal / 2 012,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 20,62 g 25,69 g 7,67 g Szénhidrát Cukor Só 41,57 g 0,00 g 1,72 g	Lebbensleves DIAB 0,15* Zöldborsfőzelék DIAB 0,3* Csirkepörkölt- fellet 0,10* Energia: 417,43 Kcal / 1 744,86 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 25,45 g 16,36 g 2,23 g Szénhidrát Cukor Só 40,49 g 0,69 g 2,21 g	Zöldbableves tészta nélkül 0,15* Patezselymes rizs 0,12* Sült csirkemell 1db* Energia: 379,45 Kcal / 1 586,10 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 19,86 g 14,20 g 1,63 g Szénhidrát Cukor Só 42,81 g 0,00 g 1,96 g	Sertésragu leves 0,2* Telberzs DIAB 0,2* Kakao szórt édesítővel 0,02* Energia: 347,06 Kcal / 1 450,71 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,71 g 12,93 g 4,35 g Szénhidrát Cukor Só 42,88 g 0,03 g 1,18 g
Uzsonna (00048) Diab. CH 20-40-20 Tesch Panna	Párizsi baromfi, Margarin Waja, 25 %-os, Újhagyma, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana Energia: 175,79 Kcal / 734,80 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,25 g 6,03 g 0,81 g Szénhidrát Cukor Só 23,24 g 0,00 g 0,83 g	Szendvicsekrem zöldhagymás, Burgonyás kenyér ana Energia: 148,99 Kcal / 622,78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 4,22 g 5,16 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 20,94 g 0,00 g 0,70 g	Párizsi baromfi, Margarin Liga, 20%-os, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana Energia: 166,92 Kcal / 697,73 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 6,98 g 5,51 g 1,41 g Szénhidrát Cukor Só 22,14 g 0,00 g 0,83 g	Kockasajt, Nevertó tésztán, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana Energia: 141,67 Kcal / 592,18 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 4,94 g 3,20 g 1,00 g Szénhidrát Cukor Só 22,50 g 0,00 g 0,99 g

.....
Élelmészeti
osztályvezető
Vezető
diétetikus
Gazdaságvezető

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

	Széles			Csipkés			Pótlék					
Tízórai (00089) Diab. CH 20-40- 20 Magyordói Bence	Kakao diab. 0,15*, Vaj, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana											
	Energia: 209,81 Kcal / 877,01 KJ			Energia: 159,97 Kcal / 668,67 KJ			Energia: 157,32 Kcal / 657,80 KJ			Energia: 184,46 Kcal / 771,04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
	7,72 g	9,68 g	4,69 g	6,90 g	4,71 g	1,70 g	6,52 g	4,20 g	0,73 g	4,66 g	8,41 g	3,87 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
22,99 g	0,05 g	0,39 g	22,30 g	0,03 g	0,79 g	23,51 g	0,03 g	0,56 g	22,25 g	0,03 g	0,53 g	
Energia: 209,81 Kcal / 877,01 KJ												
Energia: 159,97 Kcal / 668,67 KJ												
Energia: 157,32 Kcal / 657,80 KJ												
Energia: 184,46 Kcal / 771,04 KJ												
Ébéd (00089) Diab. CH 20-40- 20 Magyordói Bence	Húsos penne DIAB 0,2*, Brokkolikrémes DIAB 0,15*											
	Energia: 481,37 Kcal / 2 012,13 KJ			Energia: 417,43 Kcal / 1 744,86 KJ			Energia: 379,45 Kcal / 1 586,10 KJ			Energia: 347,06 Kcal / 1 450,71 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
	20,62 g	25,59 g	7,67 g	25,45 g	16,36 g	2,23 g	19,96 g	14,20 g	1,63 g	14,71 g	12,93 g	4,35 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,57 g	0,00 g	1,72 g	40,49 g	0,69 g	2,21 g	42,81 g	0,00 g	1,96 g	42,88 g	0,03 g	1,18 g	
Energia: 481,37 Kcal / 2 012,13 KJ												
Energia: 417,43 Kcal / 1 744,86 KJ												
Energia: 379,45 Kcal / 1 586,10 KJ												
Energia: 347,06 Kcal / 1 450,71 KJ												
Uzsonna (00089) Diab. CH 20-40- 20 Magyordói Bence	Párizsi baronfi, Margarín Waja, 25 %-os, Újhagyma, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana											
	Energia: 175,79 Kcal / 734,80 KJ			Energia: 197,07 Kcal / 823,76 KJ			Energia: 167,29 Kcal / 699,27 KJ			Energia: 142,04 Kcal / 593,73 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
	7,25 g	6,03 g	0,81 g	7,24 g	7,91 g	1,52 g	6,98 g	5,51 g	1,41 g	4,94 g	3,20 g	1,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
23,24 g	0,00 g	0,83 g	23,76 g	0,00 g	0,75 g	22,17 g	0,03 g	0,83 g	22,53 g	0,03 g	0,99 g	
Energia: 175,79 Kcal / 734,80 KJ												
Energia: 197,07 Kcal / 823,76 KJ												
Energia: 167,29 Kcal / 699,27 KJ												
Energia: 142,04 Kcal / 593,73 KJ												

.....
 Elemzési
 osztályvezető
 Vezető
 dietetikus
 Gazdaságvezető

Heti étlap 2019.08.10. - 2019.08.14.

	Kéreg			szelvény			csirke			párizs																																																		
Tízórai	<p>(00103) Diab. CH 20-60-20 Tóth-Z. Róbert</p> <p>Kakaó diab. 0,15* Vaj, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana</p> <p>Energia: 209,81 Kcal / 877,01 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>7,72 g</td> <td>9,68 g</td> <td>4,69 g</td> <td>6,90 g</td> <td>4,71 g</td> <td>1,70 g</td> <td>6,52 g</td> <td>4,20 g</td> <td>0,73 g</td> <td>4,66 g</td> <td>8,41 g</td> <td>3,87 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>22,99 g</td> <td>0,05 g</td> <td>0,39 g</td> <td>22,30 g</td> <td>0,03 g</td> <td>0,79 g</td> <td>23,51 g</td> <td>0,03 g</td> <td>0,56 g</td> <td>22,25 g</td> <td>0,03 g</td> <td>0,53 g</td> </tr> </table> <p>1,7</p>												Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7,72 g	9,68 g	4,69 g	6,90 g	4,71 g	1,70 g	6,52 g	4,20 g	0,73 g	4,66 g	8,41 g	3,87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	22,99 g	0,05 g	0,39 g	22,30 g	0,03 g	0,79 g	23,51 g	0,03 g	0,56 g	22,25 g	0,03 g	0,53 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																	
7,72 g	9,68 g	4,69 g	6,90 g	4,71 g	1,70 g	6,52 g	4,20 g	0,73 g	4,66 g	8,41 g	3,87 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
22,99 g	0,05 g	0,39 g	22,30 g	0,03 g	0,79 g	23,51 g	0,03 g	0,56 g	22,25 g	0,03 g	0,53 g																																																	
Ebéd	<p>(00103) Diab. CH 20-60-20 Tóth-Z. Róbert</p> <p>Hűsös panna 0,2* Brokkolirémleves 0,2*</p> <p>Energia: 588,79 Kcal / 2 461,14 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>20,22 g</td> <td>28,02 g</td> <td>7,83 g</td> <td>29,79 g</td> <td>19,59 g</td> <td>2,38 g</td> <td>23,03 g</td> <td>17,22 g</td> <td>1,95 g</td> <td>21,94 g</td> <td>18,97 g</td> <td>6,17 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>61,01 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,58 g</td> <td>64,89 g</td> <td>0,91 g</td> <td>2,35 g</td> <td>65,65 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,47 g</td> <td>64,26 g</td> <td>0,03 g</td> <td>1,86 g</td> </tr> </table> <p>1,7</p>												Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20,22 g	28,02 g	7,83 g	29,79 g	19,59 g	2,38 g	23,03 g	17,22 g	1,95 g	21,94 g	18,97 g	6,17 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	61,01 g	0,00 g	0,58 g	64,89 g	0,91 g	2,35 g	65,65 g	0,00 g	1,47 g	64,26 g	0,03 g	1,86 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																	
20,22 g	28,02 g	7,83 g	29,79 g	19,59 g	2,38 g	23,03 g	17,22 g	1,95 g	21,94 g	18,97 g	6,17 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
61,01 g	0,00 g	0,58 g	64,89 g	0,91 g	2,35 g	65,65 g	0,00 g	1,47 g	64,26 g	0,03 g	1,86 g																																																	
Uzsonna	<p>(00103) Diab. CH 20-60-20 Tóth-Z. Róbert</p> <p>Párizsi baromfi, Mangarin Wajá, 25 %-os, Ujhagyma, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana</p> <p>Energia: 175,79 Kcal / 734,80 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>7,26 g</td> <td>6,03 g</td> <td>0,81 g</td> <td>7,24 g</td> <td>7,91 g</td> <td>1,52 g</td> <td>6,98 g</td> <td>6,51 g</td> <td>1,41 g</td> <td>4,94 g</td> <td>3,20 g</td> <td>1,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>23,24 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,83 g</td> <td>23,76 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,75 g</td> <td>22,17 g</td> <td>0,03 g</td> <td>0,83 g</td> <td>22,53 g</td> <td>0,03 g</td> <td>0,99 g</td> </tr> </table> <p>1,7</p>												Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7,26 g	6,03 g	0,81 g	7,24 g	7,91 g	1,52 g	6,98 g	6,51 g	1,41 g	4,94 g	3,20 g	1,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	23,24 g	0,00 g	0,83 g	23,76 g	0,00 g	0,75 g	22,17 g	0,03 g	0,83 g	22,53 g	0,03 g	0,99 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																	
7,26 g	6,03 g	0,81 g	7,24 g	7,91 g	1,52 g	6,98 g	6,51 g	1,41 g	4,94 g	3,20 g	1,00 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
23,24 g	0,00 g	0,83 g	23,76 g	0,00 g	0,75 g	22,17 g	0,03 g	0,83 g	22,53 g	0,03 g	0,99 g																																																	

..... Felmérési
 osztályvezető Vezető
 dietetikus Gazdasságvezető