



Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00491) Gyermek 15-18 K.	Zöldborsóleves 15-18/K, Pulykamell tokány, Párolt rizsköret 80 g15-18K, Alma			Tejfölös karfiolleves 15- 18K, Bolognai spagetti sajttal15-18			Csontleves tésztabetét15 -18K, Piritott csirkemáj15- 18K, Főtt burgonya 15- 18K, Cékla Konzerv			Káposztás bableves 15- 18 K, Túrós metélt15-18 K , Narancs			Brokkolikrémleves15-18K , Lecsós sertésszelet15- 18 K, Főtt burgonya 15- 18K		
		Energia: 485,56 Kcal / 2 029,64 KJ			Energia: 962,71 Kcal / 4 024,13 KJ			Energia: 606,47 Kcal / 2 535,04 KJ			Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ			Energia: 410,91 Kcal / 1 717,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,93 g	19,97 g	g	41,61 g	41,02 g	g	32,59 g	11,66 g	g	41,32 g	51,75 g	g	16,68 g	22,73 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,38 g	0,00 g	4,84 g	96,90 g	2,29 g	4,60 g	77,77 g	0,00 g	4,04 g	129,10 g	0,00 g	4,54 g	53,38 g	0,00 g	4,03 g		
1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,(6),(12)			1,3,9			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1				

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet





Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00491) Gyermek 15-18 K.	Magyaros burgonyaleves15-18 K, Bácskai rizseshús 15-18K			Lebbencsleves 15-18K, Vagdalt15-18K, Paradicsomos káposzta15-18 K			Meggyleves 15-18, Rántott hal 15-18K, Párolt rizsköret 80 g15-18K			Zöldségleves15-18K, Makói sertésflekken15-18K, Főtt burgonya 15-18K			Tárkonyos pulykaraguleves, Nudli ízzel15-18 K		
		Energia: 445,27 Kcal / 1 861,23 KJ			Energia: 698,61 Kcal / 2 920,19 KJ			Energia: 678,64 Kcal / 2 836,72 KJ			Energia: 1 012,62 Kcal / 4 232,75 KJ			Energia: 749,42 Kcal / 3 132,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,16 g	18,50 g	g	28,81 g	39,19 g	g	31,00 g	36,27 g	g	21,51 g	70,73 g	g	31,81 g	16,30 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,29 g	0,00 g	3,59 g	64,18 g	7,99 g	4,17 g	208,66 g	19,98 g	2,62 g	72,46 g	0,00 g	4,88 g	121,96 g	21,81 g	2,31 g		
1,9			1,3,9			1,4,7,(6),(8),(12)			1,3,9,(6),(7),(10),(11)			1,3,7,(12)				

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet





Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Ebéd	(00491) Gyermek 15-18 K.	Csontleves tésztabetét 15-18K, Csikós tokány 15-18 K, Tészta köret 15-18K	Köménymag leves 15-18K, Rántott csirkemell 15-18 K, Burgonyapüré 15-18K, Vegyes vágott savanyúság	Sajtkrémleves, Kínai édes-sav.csirkemell, Párolt rizsköret 80 g 15-18K	Hamisgulyás 15-18 K, Gombapaprikás 15-18, Tészta köret 15-18K								
		Energia: 669,46 Kcal / 2 798,34 KJ	Energia: 827,91 Kcal / 3 460,66 KJ	Energia: 373,14 Kcal / 1 559,73 KJ	Energia: 276,99 Kcal / 1 157,82 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37,27 g	47,67 g	g	25,56 g	26,46 g	g	27,84 g	18,40 g	g	18,86 g	15,94 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		122,03 g	0,00 g	8,08 g	92,92 g	0,00 g	3,79 g	104,10 g	0,25 g	4,42 g	137,35 g	0,00 g	9,51 g
1,3,9			1,3,7,(12)			1,3,7,(6),(12)			1,3,7				

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet





Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00491) Gyermek 15-18 K.	Újházi tyúklevés, Gránátos kocka 15-18 K			Gyümölcslevés15-18 K, Rizseshús15-18K			Fejlesztettableves , Piritott sertésmáj 15-18 K, Főtt burgonya 15-18K, Csemege uborka			Húslevés csigatészta15- 18 K, Főtt hús 15-18 K, Főtt burgonya 15-18K, Sóskamártás 15-18K			Paradicsom leves15-18K , Rakott burg kolbásszal15-18K		
		Energia: 508,07 Kcal / 2 123,73 KJ			Energia: 465,69 Kcal / 1 946,58 KJ			Energia: 663,48 Kcal / 2 773,35 KJ			Energia: 798,58 Kcal / 3 338,06 KJ			Energia: 633,52 Kcal / 2 648,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,39 g	14,77 g	g	20,95 g	25,62 g	g	34,08 g	16,39 g	g	21,44 g	41,98 g	g	10,49 g	24,95 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111,70 g	0,00 g	3,75 g	85,62 g	10,99 g	2,64 g	83,83 g	0,00 g	2,51 g	93,73 g	20,03 g	3,91 g	75,13 g	9,99 g	3,84 g		
1,3,9			7,(1),(5),(6),(8),(12)			1,7,10			1,3,(6),(7),(12)			1,3,(6)				

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet





Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00491) Gyermek 15-18 K.	Bográcsgulyás15-18 K, Mákos metélt15-18K			Erőleves 15-18 K, Tarhonyáshús 15-18 K			Zöldborsóleves 15-18/K, Pulyka pörkölt , Durum tészta15-18K			Reszelttészta leves15- 18K, Hentes sertés tokány 15-18K, Párolt rizsköret 80 g15-18K			Almaleves 15-18K, Paprikásburg kolbásszal 15-18		
		Energia: 636,70 Kcal / 2 661,41 KJ			Energia: 464,72 Kcal / 1 942,53 KJ			Energia: 746,09 Kcal / 3 118,66 KJ			Energia: 518,35 Kcal / 2 166,70 KJ			Energia: 455,82 Kcal / 1 905,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,24 g	37,73 g	g	38,26 g	23,59 g	g	32,38 g	23,00 g	g	25,95 g	39,87 g	g	9,75 g	13,62 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116,61 g	9,99 g	4,48 g	83,79 g	0,00 g	5,92 g	90,08 g	0,00 g	5,02 g	82,30 g	0,05 g	6,52 g	71,42 g	10,49 g	1,72 g		
1,3			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,(6),(7),(12)			1,7				

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

