

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat				
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gyümölcs tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Forralt tej, Kajszibarack lekvár, Margarin, Vaj, Zsemle	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Kakaó, Margarin, Kalács				
		Energia: 250,36 Kcal / 1 046,50 KJ	Energia: 416,60 Kcal / 1 741,39 KJ	Energia: 306,06 Kcal / 1 279,33 KJ	Energia: 283,01 Kcal / 1 182,98 KJ	Energia: 276,37 Kcal / 1 155,23 KJ	Energia: 433,15 Kcal / 1 810,57 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav				
		6,32 g 11,75 g 3,55 g	12,13 g 17,60 g 6,91 g	10,63 g 10,77 g 3,22 g	11,43 g 5,19 g 1,99 g	7,12 g 8,14 g 0,00 g	14,62 g 17,40 g 6,77 g				
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tárkonyos pu.ragulev5dkg, Metélt tészta, Mákszórás, Félbarna kenyér, Alma	Tojásleves, Aprópecsenye, Brokkolifőzelék, Félbarna kenyér, Csoki Lola	Zöldségkrémleves, Levesgyöngy, Sertés pörkölt (8dkg), Párolt rizsköret, Almabefőtt	Húsleves, Cérnametélt, Főtt virsli, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér	Fahéjas szilvaleves, Fűszeres aprópecsenye 9 dkg, Tört burgonya, Csemege uborka	Frankfurti leves 6 dkg, Ízes bukta				
		Energia: 799,16 Kcal / 3 340,49 KJ	Energia: 685,56 Kcal / 2 865,64 KJ	Energia: 635,12 Kcal / 2 654,80 KJ	Energia: 773,30 Kcal / 3 232,39 KJ	Energia: 380,88 Kcal / 1 592,08 KJ	Energia: 651,09 Kcal / 2 721,56 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav				
		23,90 g 17,50 g 3,44 g	24,68 g 46,00 g 6,15 g	15,73 g 18,77 g 4,39 g	38,40 g 25,71 g 6,29 g	7,72 g 9,41 g 1,99 g	15,21 g 39,13 g 5,40 g				
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
29,92 g 9,00 g 1,31 g		54,57 g 10,86 g 1,07 g		41,18 g 9,00 g 1,87 g		49,97 g 8,99 g 1,03 g		43,65 g 9,00 g 0,97 g		54,47 g 9,20 g 0,68 g	



Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Forralt tej, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sonka felvágott, Margarin, Zsemle magos, Kígyóuborka	Karamell , Sajtós Croissant	Citromos tea, Csirkehúskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 328,06 Kcal / 1 371,29 KJ	Energia: 323,54 Kcal / 1 352,40 KJ	Energia: 369,15 Kcal / 1 543,05 KJ	Energia: 293,92 Kcal / 1 228,59 KJ										
		Fehérje 8,70 g	Zsír 4,35 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 13,17 g	Zsír 11,60 g	T.Zsír 5,50 g	Fehérje 11,82 g	Zsír 16,43 g	T.Zsír 1,90 g	Fehérje 16,00 g	Zsír 17,45 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 11,09 g	Zsír 8,47 g	T.Zsír 2,50 g
		Szénhidrát 35,20 g	Cukor 0,99 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 42,82 g	Cukor 0,00 g	Só 1,06 g	Szénhidrát 31,34 g	Cukor 9,00 g	Só 1,30 g	Szénhidrát 39,94 g	Cukor 9,99 g	Só 0,64 g	Szénhidrát 42,88 g	Cukor 9,00 g	Só 1,39 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zöldséges tarhonyaleves, Főtt tojás, Főtt burgonya, Alma, Parajmártás	Tavaszi zöldségleves, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Magyaros karfiolleves , Halrudacska 9 dkg, Párolt rizsköret, Csíki mártás	Vajgaluska leves, Párolt karaj , Fejtett babfőzelék, Félbarna kenyér, Alma	Paradicsom leves betűtésztaval, Sült csirkecomb 10dkg, Sárgarépás burgonyapüré, Párolt zöldség										
		Energia: 500,96 Kcal / 2 094,01 KJ	Energia: 626,11 Kcal / 2 617,14 KJ	Energia: 797,06 Kcal / 3 331,71 KJ	Energia: 605,21 Kcal / 2 529,78 KJ	Energia: 949,92 Kcal / 3 970,67 KJ										
		Fehérje 21,76 g	Zsír 17,59 g	T.Zsír 3,65 g	Fehérje 31,60 g	Zsír 20,47 g	T.Zsír 6,09 g	Fehérje 23,27 g	Zsír 43,68 g	T.Zsír 4,34 g	Fehérje 30,29 g	Zsír 15,08 g	T.Zsír 3,92 g	Fehérje 48,26 g	Zsír 50,98 g	T.Zsír 11,91 g
		Szénhidrát 63,20 g	Cukor 0,22 g	Só 1,68 g	Szénhidrát 77,93 g	Cukor 2,00 g	Só 3,59 g	Szénhidrát 96,91 g	Cukor 1,64 g	Só 3,49 g	Szénhidrát 85,82 g	Cukor 3,00 g	Só 4,19 g	Szénhidrát 73,09 g	Cukor 5,00 g	Só 2,35 g





Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle, Savanyú káposzta			Sajt, lapka, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika			Zelleres Túrókrém , Félbarna kenyér			Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt , Kifli		
		Energia: 279,74 Kcal / 1 169,31 KJ			Energia: 269,36 Kcal / 1 125,92 KJ			Energia: 201,36 Kcal / 841,68 KJ			Energia: 356,23 Kcal / 1 489,04 KJ			Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,28 g	12,35 g	3,12 g	9,38 g	10,55 g	3,69 g	10,89 g	2,73 g	1,14 g	11,33 g	19,90 g	6,62 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,82 g	0,00 g	1,45 g	33,92 g	0,00 g	1,32 g	33,01 g	0,00 g	2,04 g	32,53 g	0,00 g	0,89 g	29,40 g	0,00 g	0,46 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Zsemle magos, Kígyóuborka			Hideg tej, Méz, Vaj, Zsemle			Barackos tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér			Tejeskávé, Margarin, Kalács kakaós			Citromos tea, Magyaros szendvicskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom		
		Energia: 388,19 Kcal / 1 622,63 KJ			Energia: 394,54 Kcal / 1 649,18 KJ			Energia: 305,60 Kcal / 1 277,41 KJ			Energia: 432,54 Kcal / 1 808,02 KJ			Energia: 317,31 Kcal / 1 326,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,81 g	22,18 g	7,26 g	12,31 g	13,20 g	6,42 g	10,55 g	10,75 g	3,22 g	12,43 g	14,17 g	3,29 g	7,21 g	12,72 g	5,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,73 g	9,00 g	0,91 g	58,43 g	16,20 g	0,91 g	41,18 g	9,00 g	1,75 g	62,01 g	8,99 g	0,33 g	42,99 g	9,00 g	1,03 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Kukoricás sertéstokány 0,15, Petrezselymes burgonya			Korpagaluska leves, Pulyka pörkölt 9dkg, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Túró rudi			Kassai burgonyaleves (5dkg), Darásmetélt, Sárgabaracklekvár			Gombaleves kiscsillagtésztával, Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság			Húsos zöldborsóleves, Tejbedara, Kakaószórat, Alma		
		Energia: 545,22 Kcal / 2 279,02 KJ			Energia: 554,51 Kcal / 2 317,85 KJ			Energia: 881,85 Kcal / 3 686,13 KJ			Energia: 617,12 Kcal / 2 579,56 KJ			Energia: 475,12 Kcal / 1 986,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,92 g	18,52 g	4,81 g	19,18 g	17,92 g	4,99 g	27,14 g	29,17 g	8,74 g	26,54 g	30,63 g	8,64 g	15,52 g	10,07 g	2,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,05 g	0,00 g	3,56 g	72,29 g	8,85 g	4,37 g	126,74 g	10,86 g	3,19 g	57,33 g	0,88 g	3,04 g	79,96 g	22,48 g	2,15 g		





Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zöldhagymás vajkrém, Félbarna kenyér			Sajtkrém, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Házi csirkemájaskrém , Félbarna kenyér, Lilahagyma			Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 231,24 Kcal / 966,58 Kj			Energia: 274,50 Kcal / 1 147,41 Kj			Energia: 289,61 Kcal / 1 210,57 Kj			Energia: 231,72 Kcal / 968,59 Kj			Energia: 289,54 Kcal / 1 210,28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,39 g	8,60 g	3,87 g	8,01 g	12,19 g	6,87 g	11,48 g	12,40 g	3,14 g	11,84 g	3,45 g	0,56 g	9,62 g	13,12 g	3,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,80 g	0,00 g	1,02 g	32,86 g	0,00 g	1,26 g	32,68 g	0,00 g	1,03 g	38,01 g	0,00 g	1,17 g	32,98 g	0,00 g	1,41 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Kukoricapehely (corn flakes)	Gyümölcs tea, Baromfipárizsi, Margarin, Félbarna kenyér	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Vaj, Zsemle	Kakaó, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Kenőmájas, Félbarna kenyér, Jégcsapretek	Tejeskávé, Margarin, Kalács
		Energia: 203,53 Kcal / 850,76 KJ	Energia: 318,74 Kcal / 1 332,33 KJ	Energia: 349,77 Kcal / 1 462,04 KJ	Energia: 336,26 Kcal / 1 405,57 KJ	Energia: 272,35 Kcal / 1 138,42 KJ	Energia: 420,65 Kcal / 1 758,32 KJ
		Fehérje 8,67 g Zsír 3,45 g T.Zsír 2,95 g	Fehérje 10,32 g Zsír 12,27 g T.Zsír 3,12 g	Fehérje 12,10 g Zsír 10,60 g T.Zsír 5,01 g	Fehérje 12,95 g Zsír 11,69 g T.Zsír 4,17 g	Fehérje 10,28 g Zsír 7,08 g T.Zsír 2,55 g	Fehérje 12,72 g Zsír 15,86 g T.Zsír 5,89 g
		Szénhidrát 34,72 g Cukor 0,00 g Só 0,27 g	Szénhidrát 41,25 g Cukor 9,00 g Só 1,42 g	Szénhidrát 53,65 g Cukor 10,86 g Só 0,97 g	Szénhidrát 47,16 g Cukor 5,00 g Só 1,06 g	Szénhidrát 41,51 g Cukor 9,00 g Só 1,47 g	Szénhidrát 56,64 g Cukor 13,19 g Só 0,64 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Daragaluska leves, Lecsós virsli, Tarhonya köret, Alma	Minestrone leves, Májas vagdalt, Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér	Őszibarackleves, Tavaszi sertés ragu, Főtt burgonya	Paradicsom leves betűtésztaival, Szezámós rántott csirkemell 9 dkg, Tört burgonya, Cékla	Sütőtökrém leves, Levesgyöngy, Flamand pulykaragu, Tészta köret szarvacska	Csontleves, Cérnamentél, Székelykáposzta, Joghurtos-tejföl
		Energia: 620,53 Kcal / 2 593,82 KJ	Energia: 682,01 Kcal / 2 850,80 KJ	Energia: 530,85 Kcal / 2 218,95 KJ	Energia: 1 157,24 Kcal / 4 837,26 KJ	Energia: 705,10 Kcal / 2 947,32 KJ	Energia: 447,83 Kcal / 1 871,93 KJ
		Fehérje 20,95 g Zsír 21,95 g T.Zsír 4,15 g	Fehérje 42,40 g Zsír 18,13 g T.Zsír 4,50 g	Fehérje 14,56 g Zsír 16,00 g T.Zsír 4,79 g	Fehérje 40,55 g Zsír 63,76 g T.Zsír 10,85 g	Fehérje 16,29 g Zsír 24,80 g T.Zsír 5,99 g	Fehérje 19,82 g Zsír 26,49 g T.Zsír 8,13 g
		Szénhidrát 84,30 g Cukor 4,40 g Só 1,03 g	Szénhidrát 87,06 g Cukor 0,00 g Só 4,15 g	Szénhidrát 80,73 g Cukor 21,69 g Só 5,62 g	Szénhidrát 102,44 g Cukor 5,00 g Só 2,95 g	Szénhidrát 102,53 g Cukor 3,00 g Só 2,51 g	Szénhidrát 32,38 g Cukor 0,35 g Só 4,02 g



Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Magyaros szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Kolbászkrém, Félbarna kenyér, Paprika	Kockasajt, sonkás, Zsemle	Gyümölcsjoghurt, Kifli
		Energia: 278,64 Kcal / 1 164,72 Kj	Energia: 244,72 Kcal / 1 022,93 Kj	Energia: 248,76 Kcal / 1 039,82 Kj	Energia: 364,20 Kcal / 1 522,36 Kj	Energia: 205,25 Kcal / 857,95 Kj	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7,21 g 12,64 g 5,80 g	6,96 g 8,68 g 3,89 g	9,87 g 6,60 g 1,70 g	12,91 g 20,02 g 8,05 g	8,74 g 5,60 g 2,97 g	7,50 g 3,25 g 1,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,68 g 0,00 g 0,80 g	34,40 g 0,00 g 0,80 g	36,77 g 0,57 g 1,88 g	32,87 g 0,00 g 2,22 g	32,00 g 0,00 g 1,25 g	39,73 g 6,50 g 0,25 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési
Vezet
Gazdaságvezet
 osztályvezet dietetikus





Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Tejeskávé, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Epres tea, Vaníliás túrókrém , Félbarna kenyér	Forralt tej, Méz, Vaj, Félbarna kenyér	Citromos tea, Snidlinges sajtkrém, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Málnalekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 363,23 Kcal / 1 518,30 KJ	Energia: 254,36 Kcal / 1 063,22 KJ	Energia: 376,15 Kcal / 1 572,31 KJ	Energia: 301,78 Kcal / 1 261,44 KJ	Energia: 321,81 Kcal / 1 345,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,47 g 10,73 g 3,64 g	9,41 g 3,20 g 1,38 g	12,59 g 10,60 g 5,01 g	6,62 g 12,21 g 6,87 g	12,76 g 5,60 g 2,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,23 g 8,99 g 1,64 g	46,48 g 14,00 g 1,03 g	57,61 g 16,20 g 1,29 g	40,08 g 9,00 g 0,35 g	55,06 g 11,60 g 1,16 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zöldséglevés, Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Körte	Meggyleves, Rántott csirkemell 9 dkg, Párolt rizsköret, Mongol saláta	Pandúrlevés , Metélt tészta, Dejószórat 0,02, Félbarna kenyér, Alma	Burgonyaleves magyaros, Sertés pörkölt (7dkg), Fejtett babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Sütőtökrém leves, Rántott hal 11 dkg, Párolt rizsköret, Tartármártás, Müzli szelet-piros gyümölcsös, Levesgyöngy
		Energia: 472,46 Kcal / 1 974,88 KJ	Energia: 906,21 Kcal / 3 787,96 KJ	Energia: 798,22 Kcal / 3 336,56 KJ	Energia: 986,05 Kcal / 4 121,69 KJ	Energia: 1 152,08 Kcal / 4 815,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,03 g 9,68 g 1,60 g	35,07 g 27,63 g 4,09 g	23,86 g 15,11 g 0,79 g	39,48 g 44,12 g 13,46 g	26,90 g 53,60 g 9,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,17 g 9,99 g 3,09 g	127,87 g 14,18 g 3,23 g	141,77 g 26,22 g 3,13 g	104,26 g 3,57 g 3,53 g	137,00 g 10,27 g 1,94 g		





Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Kakaó, Vaj, Szezámagos zsemle, Paprika	Meggyes tea, Mexikói felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Citromos tea, Sárgarépás szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 383,35 Kcal / 1 602,40 KJ	Energia: 310,54 Kcal / 1 298,06 KJ	Energia: 346,60 Kcal / 1 448,79 KJ	Energia: 289,85 Kcal / 1 211,57 KJ										
		Fehérje 8,70 g	Zsír 4,35 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 12,69 g	Zsír 13,40 g	T.Zsír 5,02 g	Fehérje 9,00 g	Zsír 11,99 g	T.Zsír 3,55 g	Fehérje 12,20 g	Zsír 10,27 g	T.Zsír 4,77 g	Fehérje 7,27 g	Zsír 9,48 g	T.Zsír 4,26 g
		Szénhidrát 35,20 g	Cukor 0,99 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 53,72 g	Cukor 17,98 g	Só 1,08 g	Szénhidrát 41,14 g	Cukor 9,00 g	Só 1,68 g	Szénhidrát 51,32 g	Cukor 8,99 g	Só 1,02 g	Szénhidrát 43,38 g	Cukor 9,00 g	Só 1,86 g
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sertésraguleves, Metélt tészta, Reszelt sajt, Joghurtos tejföl, Alma	Tojásleves, Bakonyi pulykaragu 8 dkg, Párolt rizsköret, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Kertészleves, Kölesgolyó, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Rizsleves, Májás vagdalt, Burgonya főzelék, Félbarna kenyér, Körte	Sütőtökrém leves, Levesgyöngy, Debreceni sertésfalatok, Párolt rizsköret										
		Energia: 827,16 Kcal / 3 457,53 KJ	Energia: 624,63 Kcal / 2 610,95 KJ	Energia: 628,61 Kcal / 2 627,59 KJ	Energia: 686,21 Kcal / 2 868,36 KJ	Energia: 774,52 Kcal / 3 237,49 KJ										
		Fehérje 36,39 g	Zsír 37,79 g	T.Zsír 14,55 g	Fehérje 15,99 g	Zsír 22,78 g	T.Zsír 4,89 g	Fehérje 28,67 g	Zsír 18,96 g	T.Zsír 5,92 g	Fehérje 32,62 g	Zsír 15,01 g	T.Zsír 2,84 g	Fehérje 20,66 g	Zsír 30,75 g	T.Zsír 7,90 g
		Szénhidrát 84,94 g	Cukor 0,00 g	Só 2,91 g	Szénhidrát 87,85 g	Cukor 4,26 g	Só 4,21 g	Szénhidrát 84,80 g	Cukor 2,00 g	Só 3,63 g	Szénhidrát 104,81 g	Cukor 0,00 g	Só 4,32 g	Szénhidrát 102,19 g	Cukor 3,88 g	Só 2,90 g





Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Pecsenyészír , Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Paradicsom	Natúr joghurt, Kifli										
		Energia: 347,76 Kcal / 1 453,64 KJ	Energia: 227,61 Kcal / 951,41 KJ	Energia: 291,09 Kcal / 1 216,76 KJ	Energia: 258,50 Kcal / 1 080,53 KJ	Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,62 g	10,23 g	3,69 g	8,12 g	12,07 g	3,12 g	3,83 g	19,36 g	7,60 g	12,58 g	8,12 g	2,08 g	8,10 g	3,95 g	3,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,58 g	0,00 g	0,96 g	21,90 g	0,00 g	1,11 g	24,08 g	0,00 g	0,96 g	35,74 g	0,00 g	1,13 g	33,10 g	0,00 g	0,60 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Sajtos Croissant	Vadmálna tea, Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Karamell , Baromfipárizsi, Margarin, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea, Petrezselymes szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Meggyes tea, Sonka krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 364,72 Kcal / 1 524,53 KJ	Energia: 370,98 Kcal / 1 550,70 KJ	Energia: 411,31 Kcal / 1 719,28 KJ	Energia: 322,81 Kcal / 1 349,35 KJ	Energia: 268,09 Kcal / 1 120,62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,93 g	18,54 g	2,27 g	14,45 g	16,09 g	7,26 g	16,08 g	15,31 g	4,75 g	7,39 g	12,76 g	5,82 g	12,05 g	4,21 g	0,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,47 g	5,00 g	0,64 g	41,51 g	9,00 g	1,48 g	51,49 g	9,99 g	0,74 g	44,09 g	9,00 g	1,30 g	45,06 g	9,00 g	2,09 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Haséleves, Káposztás kocka, Alma, Félbarna kenyér	Daragaluska leves, Pulyka pörkölt 9dkg, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér	Zöldbableves, Húsgombóc (6 dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Tárkonyos raguleves , Tejbedara, Fahéjas szórat, Alma	Gombaleves magyaros, Vadas sertésragu , Spagetti										
		Energia: 639,04 Kcal / 2 671,19 KJ	Energia: 629,71 Kcal / 2 632,19 KJ	Energia: 420,78 Kcal / 1 758,86 KJ	Energia: 465,27 Kcal / 1 944,83 KJ	Energia: 748,48 Kcal / 3 128,65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,28 g	11,93 g	1,68 g	27,64 g	14,66 g	2,17 g	10,84 g	11,63 g	1,35 g	13,84 g	12,12 g	3,23 g	29,16 g	36,28 g	9,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,77 g	3,00 g	5,05 g	91,88 g	4,35 g	2,67 g	66,98 g	14,99 g	2,62 g	74,63 g	10,19 g	2,44 g	76,83 g	3,22 g	3,83 g		





Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kockasajt, sonkás, Kifli, Paprika	Hideg tej, Sült húskrém, Zsemle, Újhagyma	Ivólé 50%, Pritaminos túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma	Hideg tej, Margarin, Pulyka felvágott, Zsemle, korpás	Gyümölcsjoghurt, Kifli										
		Energia: 204,69 Kcal / 855,60 KJ		Energia: 394,67 Kcal / 1 649,72 KJ		Energia: 321,62 Kcal / 1 344,37 KJ		Energia: 395,43 Kcal / 1 652,90 KJ		Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,52 g	5,47 g	2,97 g	18,30 g	16,18 g	5,90 g	10,90 g	4,27 g	2,01 g	15,77 g	19,60 g	5,01 g	7,50 g	3,25 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,10 g	0,00 g	0,56 g	46,17 g	0,00 g	1,47 g	59,15 g	0,00 g	1,66 g	39,84 g	0,00 g	1,70 g	39,73 g	6,50 g	0,25 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres szendvicsskrém, Teljes kiórlésű kenyér, Kígyóborka	Citromos tea, Olaszos szardíniakrém 0,03, Teljes kiórlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Edami sajt, Margarin, Teljes kiórlésű kenyér, Jégcsapretek	Epres tea, Tojáskrém, Szezámagos zsemle , Paradicsom	Gyümölcs tea, Kockasajt , Teljes kiórlésű kifli, Paprika										
		Energia: 317,55 Kcal / 1 327,36 KJ	Energia: 280,79 Kcal / 1 173,70 KJ	Energia: 436,44 Kcal / 1 824,32 KJ	Energia: 273,71 Kcal / 1 144,11 KJ	Energia: 216,21 Kcal / 903,76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,27 g	12,69 g	5,81 g	11,17 g	6,47 g	1,21 g	21,50 g	19,46 g	8,97 g	9,93 g	9,34 g	1,71 g	6,08 g	3,27 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,15 g	9,00 g	0,79 g	44,04 g	9,00 g	0,91 g	43,77 g	0,00 g	1,80 g	37,46 g	9,57 g	1,93 g	39,61 g	9,00 g	1,00 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gulyásleves (5dkg), Metélt tészta, Dejőszórat, Félbarna kenyér, Alma	Sajtgaluska leves, Aprópecsenye csirke 0,12, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér	Paradicsom leves betűtésztaival, Halrudacska 9 dkg, Burgonyapüré , Káposzta saláta	Reszelt tésztaleves, Sertés pörkölt (7dkg), Tökfőzelék, Félbarna kenyér, Túró rudi	Zellerleves , Lecsós virsli , Tarhonya köret										
		Energia: 999,79 Kcal / 4 179,12 KJ	Energia: 726,84 Kcal / 3 038,19 KJ	Energia: 1 029,16 Kcal / 4 301,89 KJ	Energia: 854,72 Kcal / 3 572,73 KJ	Energia: 531,03 Kcal / 2 219,71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,14 g	29,50 g	6,21 g	42,48 g	27,62 g	10,07 g	25,47 g	65,86 g	10,68 g	34,47 g	41,63 g	13,16 g	17,46 g	19,51 g	3,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
146,09 g	21,42 g	3,30 g	76,90 g	5,00 g	2,90 g	101,50 g	10,00 g	3,66 g	78,34 g	10,85 g	5,12 g	70,80 g	4,40 g	2,02 g		





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Sárgabaracklekvár, Vaj, Kifli	Hideg tej, Pulyka felvágott, Margarin, Kifli, korpás	Ivólé 50%, Pritaminos túrókrém , Szezámagos zsemle	Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Lilahagyma	Ivólé 50%, Pogácsa, sajtos										
		Energia: 369,94 Kcal / 1 546,35 KJ		Energia: 437,85 Kcal / 1 830,21 KJ		Energia: 367,11 Kcal / 1 534,52 KJ		Energia: 255,45 Kcal / 1 067,78 KJ		Energia: 369,87 Kcal / 1 546,06 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,59 g	12,95 g	6,42 g	16,83 g	20,43 g	4,94 g	13,02 g	7,09 g	2,01 g	12,32 g	8,04 g	2,05 g	3,08 g	16,37 g	4,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51,15 g	10,86 g	0,22 g	45,59 g	0,00 g	1,94 g	62,27 g	0,00 g	1,85 g	35,40 g	0,00 g	1,12 g	51,26 g	0,00 g	0,99 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus

