

















Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Margarin, Sajtos párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér	Vadmálna tea, Margarin, Pulyka felvágott, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Vaj, Sajtos Croissant	Hideg tej, Margarin, Sárgabaracklekvár, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Sajtkrém, Kígyóuborka, Zsemle
		Energia: 336,09 Kcal / 1 404,86 KJ	Energia: 297,03 Kcal / 1 241,59 KJ	Energia: 432,69 Kcal / 1 808,64 KJ	Energia: 347,89 Kcal / 1 454,18 KJ	Energia: 301,61 Kcal / 1 260,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16,20 g 11,12 g 3,88 g	10,29 g 9,02 g 0,60 g	16,03 g 24,45 g 5,01 g	12,93 g 8,20 g 3,64 g	7,63 g 12,22 g 6,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,94 g 0,00 g 1,68 g	42,61 g 9,00 g 1,64 g	39,97 g 9,99 g 0,64 g	55,02 g 10,86 g 1,12 g	42,06 g 9,00 g 0,89 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Árpagyöngy leves , Borsos tokány (7 dkg), Kelkáposzta főzelék , Félbarna kenyér	Tojásleves, Párolt rizsköret, Tejf-bazslikomos pulykaragu (7dkg)	Gulyásleves (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás	Daragaluska leves, Párolt csirkefalatok (7 dkg), Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér, Körte	Fahéjas szilvaleves, Rántott hal 11 dkg, Tört burgonya, Tartármártás
		Energia: 555,23 Kcal / 2 320,86 KJ	Energia: 442,97 Kcal / 1 851,61 KJ	Energia: 804,61 Kcal / 3 363,27 KJ	Energia: 600,11 Kcal / 2 508,46 KJ	Energia: 834,58 Kcal / 3 488,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22,07 g 21,37 g 4,27 g	11,90 g 13,75 g 3,01 g	28,76 g 33,17 g 8,41 g	31,97 g 15,19 g 2,79 g	21,10 g 43,92 g 7,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,12 g 0,00 g 3,85 g	67,39 g 0,00 g 3,56 g	97,13 g 20,42 g 2,76 g	83,36 g 0,22 g 4,09 g	85,20 g 11,76 g 1,24 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Házi csirkemájaskrém , Paradicsom, Kifli	Hideg tej, Barackos túrókrém , Szezámagos zsemle	Házi húskrém , Újbagyoma, Szezámagos zsemle	Zsemle, Zala felvágott, Vaj, Paprika	Gyümölcsjoghurt, Kifli
		Energia: 206,07 Kcal / 861,37 KJ	Energia: 333,08 Kcal / 1 392,27 KJ	Energia: 195,32 Kcal / 816,44 KJ	Energia: 268,44 Kcal / 1 122,08 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
		10,58 g 3,24 g 0,58 g	17,99 g 11,13 g 4,24 g	6,86 g 6,26 g 0,70 g	10,68 g 10,90 g 4,70 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





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

	33,41 g	0,00 g	0,15 g	40,63 g	3,00 g	1,11 g	28,83 g	0,00 g	1,46 g	33,88 g	0,00 g	1,32 g	39,73 g	6,50 g	0,25 g
	 			    			   			  			 		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
.....
dietetikus



Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Meggyes tea, Főtt tojás, Margarin, Paradicsom, Rozsos kenyér	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Barna kenyér, Paprika	Forralt tej, Sárgarépaszendvicsszörp, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ	Energia: 283,37 Kcal / 1 184,49 KJ	Energia: 335,52 Kcal / 1 402,47 KJ	Energia: 329,54 Kcal / 1 377,48 KJ	Energia: 344,61 Kcal / 1 440,47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,91 g	3,18 g	1,66 g	10,66 g	7,42 g	1,86 g	12,74 g	5,60 g	2,23 g	11,00 g	10,09 g	4,77 g	13,79 g	12,46 g	5,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,90 g	0,00 g	0,95 g	43,01 g	9,00 g	0,91 g	58,60 g	16,20 g	1,16 g	48,68 g	8,99 g	0,93 g	44,37 g	0,00 g	2,13 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Pandúrleves (5dkg), Gránátos kocka, Csemege uborka, Félbarna kenyér	Karfiolkrémleves, Levesgyöngy, Mustáros pulykatokány (7dkg), Főtt burgonya	Sajtgaluska leves, Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér, Sertés pörkölt (7dkg), Őszibarack	Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Szezámós rántott csirkemell 9 dkg, Párolt zöldség, Párolt rizsköret	Zöldséges tarhonyaleves, Parajmártás, Félbarna kenyér, Tojás vagdalt (6dkg)										
		Energia: 766,95 Kcal / 3 205,85 KJ	Energia: 399,58 Kcal / 1 670,24 KJ	Energia: 1 074,90 Kcal / 4 493,08 KJ	Energia: 1 034,74 Kcal / 4 325,21 KJ	Energia: 805,43 Kcal / 3 366,70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,36 g	24,85 g	6,85 g	10,49 g	11,10 g	3,07 g	50,01 g	50,75 g	18,46 g	41,57 g	48,61 g	7,37 g	38,60 g	38,64 g	6,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103,08 g	0,00 g	6,36 g	62,41 g	0,00 g	3,39 g	103,43 g	0,35 g	2,54 g	107,16 g	0,00 g	5,35 g	75,87 g	0,22 g	3,19 g		



Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csemege szalámi, Margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Margarin, Baromfipárizsi, Zsemle			Lilahagyma, Kifli, Zöldséges túrókrém			Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek			Kefir, Kifli		
		Energia: 266,04 Kcal / 1 112,05 KJ			Energia: 346,90 Kcal / 1 450,04 KJ			Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ			Energia: 155,01 Kcal / 647,94 KJ			Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,48 g	16,14 g	5,43 g	16,62 g	12,87 g	4,86 g	9,52 g	3,11 g	1,45 g	10,10 g	2,80 g	0,76 g	9,65 g	3,85 g	0,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,93 g	0,00 g	0,76 g	43,02 g	0,00 g	1,31 g	33,43 g	0,00 g	1,02 g	22,70 g	0,00 g	1,11 g	36,00 g	0,00 g	0,60 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Vajkrém, , Kifli	Vadmálna tea, Margarin, Trappista sajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Margarin, Csirkemell sonka, Burgonyás kenyér	Kukoricás kenyér, Paprika, Halkrém , Citromos tea	Forralt tej, Szárnyashúskrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 378,26 Kcal / 1 581,13 Kj	Energia: 330,35 Kcal / 1 380,86 Kj	Energia: 295,65 Kcal / 1 235,82 Kj	Energia: 350,00 Kcal / 1 463,00 Kj	Energia: 322,04 Kcal / 1 346,13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		12,98 g 16,44 g 8,07 g	14,61 g 11,09 g 5,96 g	17,82 g 6,02 g 2,39 g	14,51 g 12,96 g 3,16 g	13,18 g 10,65 g 3,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,62 g 5,00 g 0,27 g	42,49 g 9,00 g 1,25 g	41,86 g 0,00 g 0,71 g	44,78 g 9,71 g 0,76 g	43,45 g 0,00 g 2,20 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Alma, Párolt rizsköret, Sertés pörkölt (9dkg)	Vajgaluska leves, Sült virsli 6dkg, Finomfőzelék , Félbarna kenyér, Túró rudi	Paradicsom leves betűtésztaival, Brassói pulyka aprópecsenye (9 dkg), Petrezselymes burgonya , Uborkasaláta	Zöldséges tarhonyaleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér	Legényfogó leves (5dkg), Káposztás kocka, Alma, Félbarna kenyér
		Energia: 643,89 Kcal / 2 691,46 Kj	Energia: 761,67 Kcal / 3 183,78 Kj	Energia: 611,43 Kcal / 2 555,78 Kj	Energia: 669,01 Kcal / 2 796,46 Kj	Energia: 833,65 Kcal / 3 484,66 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		14,00 g 18,64 g 3,55 g	28,29 g 28,02 g 9,55 g	9,10 g 35,24 g 8,15 g	33,56 g 19,38 g 4,20 g	38,81 g 23,99 g 5,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
102,92 g 1,10 g 3,25 g	93,80 g 11,50 g 7,18 g	62,49 g 5,00 g 5,24 g	90,25 g 0,22 g 2,20 g	113,89 g 3,00 g 5,40 g		





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Paradicsom, Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Sült húskrém, Újhagyma, Zsemle			Kígyóborka, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Petrezselymes szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle			Natúr joghurt, Kifli		
		Energia: 164,01 Kcal / 685,56 KJ			Energia: 394,67 Kcal / 1 649,72 KJ			Energia: 172,63 Kcal / 721,59 KJ			Energia: 332,38 Kcal / 1 389,35 KJ			Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,94 g	5,44 g	2,99 g	18,30 g	16,18 g	5,90 g	6,93 g	6,36 g	1,70 g	10,85 g	18,02 g	8,84 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
22,16 g	0,00 g	1,22 g	46,17 g	0,00 g	1,47 g	21,89 g	0,57 g	1,74 g	31,84 g	0,00 g	1,37 g	33,10 g	0,00 g	0,60 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Zala felvágott, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea, Petrezselymes túrókrém , Félbarna kenyér	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Barackos tea, Zöldfűszeres szendvicsskrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 335,52 Kcal / 1 402,47 KJ	Energia: 324,11 Kcal / 1 354,78 KJ	Energia: 235,22 Kcal / 983,22 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 318,68 Kcal / 1 332,08 KJ										
		Fehérje 12,74 g	Zsír 5,60 g	T.Zsír 2,23 g	Fehérje 17,55 g	Zsír 8,81 g	T.Zsír 3,55 g	Fehérje 10,12 g	Zsír 2,95 g	T.Zsír 1,26 g	Fehérje 8,70 g	Zsír 4,35 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,35 g	Zsír 12,69 g	T.Zsír 5,81 g
		Szénhidrát 58,60 g	Cukor 16,20 g	Só 1,16 g	Szénhidrát 43,75 g	Cukor 0,00 g	Só 1,79 g	Szénhidrát 41,59 g	Cukor 9,00 g	Só 1,13 g	Szénhidrát 35,20 g	Cukor 0,99 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 43,35 g	Cukor 9,00 g	Só 0,85 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zellerkrémleves , Sertés pörkölt (7dkg), Fejtett babfőzelék, Pite, meggyes, Levesgyöngy, Félbarna kenyér	Tojásleves, Müzli szelet- piros gyümölcsös, Rozmaringos pulyka apró, Főtt burgonya	Gyümölcsleves, Rántott hal 11 dkg, Petrezselymes rizs , Tartármártás	Zöldborsóleves, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Haséleves (5dkg), Tejberizs , Kakaósízot, Alma, Félbarna kenyér										
		Energia: 995,80 Kcal / 4 162,44 KJ	Energia: 372,19 Kcal / 1 555,75 KJ	Energia: 933,75 Kcal / 3 903,08 KJ	Energia: 621,64 Kcal / 2 598,46 KJ	Energia: 587,37 Kcal / 2 455,21 KJ										
		Fehérje 38,18 g	Zsír 44,64 g	T.Zsír 11,59 g	Fehérje 11,20 g	Zsír 9,77 g	T.Zsír 1,96 g	Fehérje 21,74 g	Zsír 48,73 g	T.Zsír 7,59 g	Fehérje 29,15 g	Zsír 17,76 g	T.Zsír 5,75 g	Fehérje 17,27 g	Zsír 6,68 g	T.Zsír 3,16 g
		Szénhidrát 106,67 g	Cukor 3,35 g	Só 2,78 g	Szénhidrát 58,38 g	Cukor 4,00 g	Só 2,09 g	Szénhidrát 99,87 g	Cukor 11,56 g	Só 1,23 g	Szénhidrát 85,80 g	Cukor 4,00 g	Só 4,49 g	Szénhidrát 119,58 g	Cukor 29,47 g	Só 2,79 g





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Vaj, Kígyóborka, Kifli, Sajtos párizsi			Sajtkrém, Paradicsom, Zsemle			Hideg tej, Karfiolkrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Edami sajt, Margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kifli			Hideg tej, Sajtos croissant		
		Energia: 254,45 Kcal / 1 063,60 KJ			Energia: 269,44 Kcal / 1 126,26 KJ			Energia: 251,67 Kcal / 1 051,98 KJ			Energia: 274,48 Kcal / 1 147,33 KJ			Energia: 296,00 Kcal / 1 237,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,11 g	12,87 g	5,03 g	7,55 g	12,25 g	6,89 g	11,15 g	7,31 g	3,41 g	13,44 g	11,21 g	6,04 g	12,42 g	18,31 g	7,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26,33 g	0,00 g	0,53 g	34,20 g	0,00 g	0,88 g	35,51 g	0,00 g	1,05 g	29,63 g	0,00 g	1,25 g	20,04 g	0,00 g	0,88 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Margarin, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Margarin, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Tejeskávé, Paprika, Kifli magos, Vajkrém,	Hideg tej, Margarin, Foszlós kalács	Citromos tea, Margarin, Sajt, lapka, Kígyóuborka, Szezámagos zsemle										
		Energia: 302,81 Kcal / 1 265,75 KJ	Energia: 267,88 Kcal / 1 119,74 KJ	Energia: 404,23 Kcal / 1 689,68 KJ	Energia: 339,42 Kcal / 1 418,78 KJ	Energia: 277,33 Kcal / 1 159,24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,70 g	5,60 g	2,23 g	10,95 g	5,77 g	1,92 g	12,62 g	21,30 g	7,19 g	13,04 g	11,80 g	3,64 g	9,78 g	10,20 g	2,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,50 g	8,10 g	1,16 g	42,60 g	9,00 g	1,55 g	40,41 g	8,99 g	0,67 g	45,58 g	0,21 g	0,32 g	36,96 g	9,00 g	1,27 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zöldséges lebbencsleves , Sertéssült , Burgonya főzelék , Félbarna kenyér, Alma	Zellerkrémleves , Kenyérkocka, Mézes- mustáros csirke (7dkg), Párolt rizsköret, Görögdinnye	Tojásleves, Zöldborsófőzelék, Müzli szelet-piros gyümölcsös, Félbarna kenyér, Csemege csirkemell	Csontleves , Cérnametélt , Vadas csirkemell (7dkg), Spagetti, Körte	Csirkebecsináttleves (6 dkg), Gyümölcsrizs, Félbarna kenyér										
		Energia: 674,69 Kcal / 2 820,20 KJ	Energia: 675,19 Kcal / 2 822,29 KJ	Energia: 683,56 Kcal / 2 857,28 KJ	Energia: 658,97 Kcal / 2 754,49 KJ	Energia: 658,64 Kcal / 2 753,12 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,89 g	21,34 g	5,12 g	28,46 g	17,56 g	3,21 g	45,02 g	18,64 g	4,27 g	37,63 g	13,91 g	2,10 g	31,38 g	10,87 g	4,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,40 g	0,22 g	4,31 g	99,41 g	4,05 g	3,48 g	83,19 g	4,00 g	3,61 g	95,56 g	5,00 g	3,35 g	114,98 g	13,99 g	2,41 g		





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Baromfipárizsi, Margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Zöldhagymás túrókrém, Paprika, Zsemle			Ivólé 50%, Újhagyma, Halkrém, Teljes kiőrlésű zsemle			Padlizsán krém, Paradicsom, Zsemle			Gyümölcsjoghurt, Kifli		
		Energia: 181,03 Kcal / 756,71 KJ			Energia: 326,62 Kcal / 1 365,27 KJ			Energia: 389,12 Kcal / 1 626,52 KJ			Energia: 219,54 Kcal / 917,68 KJ			Energia: 203,26 Kcal / 849,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,02 g	7,07 g	1,82 g	17,62 g	9,56 g	4,80 g	12,17 g	11,77 g	3,16 g	6,13 g	6,47 g	1,81 g	6,94 g	3,21 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,66 g	0,00 g	1,06 g	44,37 g	0,00 g	1,42 g	57,84 g	0,71 g	1,43 g	35,55 g	1,07 g	0,82 g	36,31 g	6,50 g	0,25 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet





Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Mogorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea, Sárgarépás szendvicskrém , Félbarna kenyér, Jégcsapretek	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Mézes tea , Sajtos párizsi, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Vaj, Paprika, Sajtos kifli
		Energia: 255,21 Kcal / 1 066,78 KJ	Energia: 281,65 Kcal / 1 177,30 KJ	Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ	Energia: 294,91 Kcal / 1 232,72 KJ	Energia: 323,74 Kcal / 1 353,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,70 g 3,79 g 1,63 g	6,77 g 9,44 g 4,26 g	8,91 g 3,18 g 1,66 g	9,87 g 8,18 g 2,25 g	11,25 g 10,43 g 5,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,74 g 0,29 g 1,06 g	41,92 g 9,00 g 2,06 g	34,90 g 0,00 g 0,95 g	45,04 g 11,49 g 1,41 g	46,30 g 9,99 g 0,27 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Magyaros karfiolleves , Fokhagymás sertésapró (7dkg), Parajmártás, Félbarna kenyér, Őszibarack	Metélt tészta, Mákszórás, Félbarna kenyér, Pulykagulyás 5 dkg	Húsleves , Cérnametélt , Natúr sertéskaraj (9dkg), Főtt burgonya, Almamártás	Narancsos karottakrémleves , Kenyérkocka, Párolt rizsköret, Szilva, Zöldfűszeres pulykaragu 9 dkg	Rizsleves , Sült virsli 6dkg, Fejtett babfőzelék, Túrós pite, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 531,22 Kcal / 2 220,50 KJ	Energia: 792,57 Kcal / 3 312,94 KJ	Energia: 534,98 Kcal / 2 236,22 KJ	Energia: 540,33 Kcal / 2 258,58 KJ	Energia: 846,92 Kcal / 3 540,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,50 g 15,56 g 2,20 g	23,78 g 20,10 g 3,34 g	26,88 g 20,05 g 4,92 g	11,58 g 11,85 g 1,99 g	31,11 g 31,91 g 6,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77,49 g 0,00 g 3,88 g	128,51 g 20,42 g 3,69 g	62,17 g 8,19 g 7,62 g	97,67 g 0,00 g 3,11 g	106,14 g 3,00 g 3,97 g		





Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Baromfipárizsi, Margarin, Kígyóborka, Zsemle	Hideg tej, Főtt tojás, Vaj, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Ivólé 50%, Sajt, lapka, Margarin, Újhagyma, Félbarna kenyér	Hideg tej, Zelleres sajtkrém, Zsemle, Jégcsapretek	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli										
		Energia: 372,75 Kcal / 1 558,10 KJ		Energia: 356,13 Kcal / 1 488,62 KJ		Energia: 367,44 Kcal / 1 535,90 KJ		Energia: 365,21 Kcal / 1 526,58 KJ		Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,22 g	7,31 g	1,82 g	15,93 g	17,86 g	7,68 g	9,42 g	5,46 g	2,39 g	13,93 g	15,86 g	8,77 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,50 g	0,00 g	1,10 g	33,03 g	0,00 g	1,02 g	69,27 g	0,00 g	1,34 g	43,49 g	0,00 g	1,10 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési
Vezet
Gazdaságvezet
 osztályvezet dietetikus





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Vaj, Sajtos Croissant	Citromos tea, Zöldhagymás vajkrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Méz, Margarin, Korpás kenyér	Pulyka rollsonka, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Tejeskávé	Forralt tej, Házi húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 428,26 Kcal / 1 790,13 Kj	Energia: 299,25 Kcal / 1 250,87 Kj	Energia: 335,52 Kcal / 1 402,47 Kj	Energia: 330,39 Kcal / 1 381,03 Kj	Energia: 288,26 Kcal / 1 204,93 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16,96 g 25,54 g 5,65 g	6,69 g 11,82 g 5,41 g	12,74 g 5,60 g 2,23 g	17,03 g 6,05 g 2,26 g	13,26 g 6,57 g 2,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35,50 g 5,00 g 0,64 g	41,06 g 9,00 g 1,02 g	58,60 g 16,20 g 1,22 g	51,95 g 8,99 g 1,76 g	44,12 g 0,00 g 1,71 g
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Magyaros tört burgonya, Paradicsom leves betűtészta-val, Brassói pulyka aprópecs (9 dkg)	Szilvaleves, Rántott hal 11 dkg, Petrezselymes rizs, Tartármártás	Erőleves , Cérnametélt , Sertés pörkölt (7dkg), Lencsefőzelék, Alma, Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves (5dkg), Spagetti, Joghurtos-tejföl, Reszelt sajt, Szőlő, Félbarna kenyér	Burgonyaleves magyaros, Egyben sült vagdalt, Zöldbabfőzelék , Túró rudi, Félbarna kenyér
		Energia: 650,45 Kcal / 2 718,88 Kj	Energia: 912,30 Kcal / 3 813,41 Kj	Energia: 975,08 Kcal / 4 075,83 Kj	Energia: 874,71 Kcal / 3 656,29 Kj	Energia: 750,61 Kcal / 3 137,55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,93 g 40,32 g 9,11 g	21,79 g 44,64 g 7,39 g	49,23 g 37,08 g 10,61 g	33,20 g 28,15 g 11,42 g	26,14 g 29,80 g 9,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		60,99 g 5,00 g 3,63 g	102,93 g 14,26 g 1,23 g	106,77 g 2,35 g 3,43 g	120,70 g 0,00 g 4,24 g	86,55 g 8,72 g 5,90 g





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Sajt, lapka	Hideg tej, Tavaszi felvágott, Paradicsom, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Ivólé 50%, Cukkinis túrókrém, Kígyóuborka, Zsemle	Padlizsán krém, Paradicsom, Kifli	Kefir, Kifli										
		Energia: 305,45 Kcal / 1 276,78 KJ	Energia: 297,46 Kcal / 1 243,38 KJ	Energia: 326,74 Kcal / 1 365,77 KJ	Energia: 217,71 Kcal / 910,03 KJ	Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,68 g	5,31 g	2,39 g	13,50 g	12,43 g	5,31 g	9,40 g	2,23 g	0,82 g	5,73 g	6,28 g	1,82 g	9,65 g	3,85 g	0,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,06 g	0,00 g	0,95 g	33,07 g	0,00 g	1,54 g	68,29 g	0,00 g	1,23 g	33,65 g	1,07 g	0,14 g	36,00 g	0,00 g	0,60 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Vaj, Szezámragos zsemle	Forralt tej, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér, Kenőmájás	Vadmálna tea, Vaníliás túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Házi csirkemájaskrém , Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 346,50 Kcal / 1 448,37 KJ	Energia: 337,05 Kcal / 1 408,87 KJ	Energia: 259,18 Kcal / 1 083,37 KJ	Energia: 316,63 Kcal / 1 323,51 KJ	Energia: 341,21 Kcal / 1 426,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13,76 g 14,39 g 5,65 g	17,00 g 10,12 g 4,20 g	9,59 g 3,20 g 1,38 g	18,38 g 6,47 g 2,19 g	11,88 g 13,31 g 5,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,35 g 5,00 g 1,12 g	44,64 g 0,00 g 1,46 g	47,50 g 14,00 g 0,80 g	46,31 g 0,00 g 1,20 g	43,03 g 9,00 g 1,43 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Pulykaragu (9 dkg), Burgonya főzelék , Pite, almás, Zöldségleves, Félbarna kenyér	Őszibarackleves, Orly csirkemell (9 dkg), Párolt rizsköret , Csíki mártás	Zöldborsóleves, Spagetti , Carbonare pulykaapró (7dkg), Reszelt sajt, Alma	Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Sült csirkecomb 10dkg, Vajas petrezselymes burgonya, Túró rudi, Vegyes vágott savanyúság	Húsgaluska leves (5dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Alma
		Energia: 493,79 Kcal / 2 064,04 KJ	Energia: 891,98 Kcal / 3 728,48 KJ	Energia: 566,74 Kcal / 2 368,97 KJ	Energia: 942,74 Kcal / 3 940,65 KJ	Energia: 427,16 Kcal / 1 785,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16,38 g 12,79 g 2,85 g	34,61 g 35,81 g 8,51 g	19,75 g 15,69 g 5,51 g	56,68 g 42,74 g 17,73 g	9,09 g 13,90 g 1,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,88 g 0,44 g 3,40 g	105,18 g 24,82 g 3,37 g	85,85 g 2,00 g 4,67 g	73,62 g 8,50 g 3,02 g	63,99 g 8,49 g 1,16 g		



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Margarin, Trappista sajt, Teljes kiórlású zsemle, Paradicsom	Főtt tojás, Margarin, Paprika, Zsemle magos	Ivólé 50%, Csirkemell sonka, Margarin, Kígyóuborka, Zsemle	Baromfipárizsi, Margarin, Újhagyma, Zsemle	Kefir, Kifli										
		Energia: 377,32 Kcal / 1 577,20 KJ	Energia: 259,23 Kcal / 1 083,58 KJ	Energia: 348,52 Kcal / 1 456,81 KJ	Energia: 235,98 Kcal / 986,40 KJ	Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		12,01 g	10,89 g	5,98 g	11,64 g	13,55 g	1,84 g	12,46 g	3,06 g	0,76 g	10,36 g	7,30 g	1,82 g	9,65 g	3,85 g	0,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57,04 g	0,00 g	1,12 g	22,36 g	0,00 g	0,68 g	68,78 g	0,00 g	1,13 g	34,61 g	0,00 g	1,11 g	36,00 g	0,00 g	0,60 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet

