



Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Tejeskávé, Margarin, Mákkal szórt kis kifli	Citromos tea, Szardíniakrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Zöldhagymás túrókrém, Kígyóborka, Kukoricás kenyér	Epres tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Szárnyashúskrém, Kukoricás kenyér
		Energia: 242,96 Kcal / 1 015,57 KJ	Energia: 321,42 Kcal / 1 343,54 KJ	Energia: 314,09 Kcal / 1 312,90 KJ	Energia: 277,28 Kcal / 1 159,03 KJ	Energia: 361,30 Kcal / 1 510,23 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
		9,39 g 4,83 g 1,99 g	12,63 g 10,72 g 2,30 g	17,50 g 7,76 g 3,39 g	9,90 g 7,08 g 2,25 g	17,29 g 13,82 g 4,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,49 g 8,99 g 0,33 g	42,91 g 9,36 g 1,53 g	45,39 g 0,00 g 0,79 g	43,01 g 9,00 g 1,51 g	43,75 g 0,00 g 1,39 g		



Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sajtos párizsi, Vaj, Kígyóborka, Zsemle	Hideg tej, Vaj, Croissant magos	Főtt tojás, Margarin, Újhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle, Ivólé 50%	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Zala felvágott, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom										
		Energia: 279,24 Kcal / 1 167,22 KJ	Energia: 375,11 Kcal / 1 567,96 KJ	Energia: 330,53 Kcal / 1 381,62 KJ	Energia: 299,19 Kcal / 1 250,61 KJ	Energia: 217,40 Kcal / 908,73 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,37 g	13,16 g	5,03 g	10,93 g	21,85 g	6,42 g	9,14 g	7,19 g	1,84 g	8,70 g	5,21 g	3,71 g	8,28 g	10,59 g	4,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,85 g	0,00 g	1,22 g	32,93 g	0,00 g	0,62 g	56,99 g	0,00 g	0,91 g	53,50 g	16,99 g	0,49 g	22,54 g	0,00 g	1,29 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet





Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Vadmálna tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek, Magyaros vajkrém	Karamell , Vaj, Kifli	Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Margarin, Zsemle magos	Forralt tej, Csokis gabonagyógyó										
		Energia: 311,09 Kcal / 1 300,36 KJ	Energia: 316,34 Kcal / 1 322,30 KJ	Energia: 167,97 Kcal / 702,11 KJ	Energia: 304,83 Kcal / 1 274,19 KJ	Energia: 251,04 Kcal / 1 049,35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,55 g	11,79 g	0,00 g	10,77 g	10,31 g	5,01 g	6,25 g	5,78 g	2,69 g	11,63 g	11,24 g	1,99 g	9,40 g	4,80 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,86 g	9,00 g	1,12 g	45,10 g	9,99 g	0,27 g	22,41 g	9,00 g	0,76 g	39,21 g	8,99 g	0,77 g	43,60 g	1,32 g	0,27 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Édes-savanyú csirkeragu (7dkg), Párolt rizsköret, Alma	Korpagaluska leves, Sertés pörkölt (7dkg), Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves, Rántott hal 11 dkg, Vajas petrezselymes burgonya, Csíki mártás	Pandúrleves, Tejberizs , Fahéjas porcukor szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Erőleves , Cérnametélt , Főtt tojás, Sóskamártás, Főtt burgonya, Pite, meggyes										
		Energia: 739,04 Kcal / 3 089,19 KJ	Energia: 734,98 Kcal / 3 072,22 KJ	Energia: 799,33 Kcal / 3 341,20 KJ	Energia: 799,92 Kcal / 3 343,67 KJ	Energia: 628,89 Kcal / 2 628,76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,53 g	27,95 g	10,13 g	29,88 g	36,80 g	10,21 g	20,74 g	39,25 g	6,69 g	30,73 g	17,18 g	5,78 g	22,62 g	17,81 g	2,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,25 g	0,00 g	2,92 g	70,80 g	2,35 g	4,80 g	89,10 g	11,63 g	2,31 g	129,16 g	30,97 g	4,00 g	96,22 g	11,99 g	2,26 g		





Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Mákkal szórt kis kifli, Margarin	Óvári sajt, Margarin, Újhagyma, Zsemle	Hideg tej, Sajtós párizsi, Margarin, Zsemle	Natúr joghurt, Kifli	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma
		Energia: 247,94 Kcal / 1 036,39 Kj	Energia: 260,67 Kcal / 1 089,60 Kj	Energia: 349,66 Kcal / 1 461,58 Kj	Energia: 201,19 Kcal / 840,97 Kj	Energia: 253,42 Kcal / 1 059,30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,56 g 7,88 g 3,64 g	14,82 g 8,18 g 4,07 g	15,74 g 13,72 g 5,29 g	8,10 g 3,95 g 3,91 g	14,27 g 3,15 g 0,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,40 g 0,00 g 0,32 g	34,30 g 0,00 g 1,79 g	42,74 g 0,00 g 1,53 g	33,10 g 0,00 g 0,60 g	42,09 g 0,00 g 1,37 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus





Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Vaj, Sajtos kifli	Meggyes tea, Sárgarépás szendvicsskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Petrezselymes túrókrém , Jégcsapretek, Félbarna kenyér	Mézes tea, Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Szárnyashúskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 311,91 Kcal / 1 303,78 Kj	Energia: 285,10 Kcal / 1 191,72 Kj	Energia: 293,79 Kcal / 1 228,04 Kj	Energia: 253,42 Kcal / 1 059,30 Kj	Energia: 361,48 Kcal / 1 510,99 Kj										
		Fehérje 11,70 g	Zsír 11,40 g	T.Zsír 5,65 g	Fehérje 6,97 g	Zsír 9,47 g	T.Zsír 4,26 g	Fehérje 16,96 g	Zsír 5,97 g	T.Zsír 2,89 g	Fehérje 5,89 g	Zsír 4,46 g	T.Zsír 1,21 g	Fehérje 18,03 g	Zsír 13,00 g	T.Zsír 4,31 g
		Szénhidrát 40,63 g	Cukor 5,00 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 42,51 g	Cukor 9,00 g	Só 1,80 g	Szénhidrát 43,02 g	Cukor 0,00 g	Só 1,43 g	Szénhidrát 46,65 g	Cukor 16,91 g	Só 0,88 g	Szénhidrát 43,01 g	Cukor 0,00 g	Só 2,19 g
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Karfiolleves kiscsillag tésztával, Sült csirkecomb, Vajas petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Daragaluska leves, Szárnyas vagdalt4dkg, Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér, Alma	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Kukoricás csirkeragu , Penne tészta, Túró rudi	Gulyásleves (5dkg), Tejbedara, Kakaószórat, Félbarna kenyér, Körte	Gombaleves kiscsillagtésztával, Lecsős csirkemell (7dkg), Párolt rizsköret										
		Energia: 758,11 Kcal / 3 168,90 Kj	Energia: 888,00 Kcal / 3 711,84 Kj	Energia: 771,44 Kcal / 3 224,62 Kj	Energia: 765,39 Kcal / 3 199,33 Kj	Energia: 549,57 Kcal / 2 297,20 Kj										
		Fehérje 49,79 g	Zsír 24,38 g	T.Zsír 5,77 g	Fehérje 35,69 g	Zsír 39,11 g	T.Zsír 4,76 g	Fehérje 42,23 g	Zsír 22,84 g	T.Zsír 3,73 g	Fehérje 24,61 g	Zsír 20,97 g	T.Zsír 6,28 g	Fehérje 32,95 g	Zsír 13,56 g	T.Zsír 1,39 g
		Szénhidrát 82,78 g	Cukor 4,00 g	Só 4,60 g	Szénhidrát 95,16 g	Cukor 0,00 g	Só 4,21 g	Szénhidrát 91,05 g	Cukor 8,50 g	Só 3,48 g	Szénhidrát 118,34 g	Cukor 29,11 g	Só 2,16 g	Szénhidrát 71,91 g	Cukor 2,42 g	Só 3,24 g





Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Forralt tej, Tojáskrém, Szezámagos zsemle	Mézes tea, Csicseriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Szardíniakrém , Újhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Sajt, lapka, Margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 316,10 Kcal / 1 321,30 KJ	Energia: 320,61 Kcal / 1 340,15 KJ	Energia: 302,73 Kcal / 1 265,41 KJ	Energia: 311,91 Kcal / 1 303,78 KJ	Energia: 351,60 Kcal / 1 469,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,19 g 12,19 g 6,87 g	16,13 g 12,26 g 3,33 g	7,60 g 7,94 g 2,06 g	12,19 g 10,66 g 2,30 g	16,79 g 9,54 g 2,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,89 g 9,00 g 1,03 g	36,85 g 0,57 g 2,20 g	49,84 g 16,20 g 0,95 g	41,52 g 9,36 g 1,42 g	49,56 g 5,00 g 1,17 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék , Sült virsli 6dkg, Félbarna kenyér, Túró rudi	Tojásleves , Temesvári pulykaragu (7dkg), Párolt rizsköret, Körte	Szilvaleves, Rántott hal 11 dkg, Párolt zöldség , Fokhagymás joghurtos öntet	Legényfogó leves (5dkg), Gránátos kocka, Cékla	Alföldi leves , Paradicsomos káposzta, Vagdalt (6 dkg), Félbarna kenyér, Alma
		Energia: 729,24 Kcal / 3 048,22 KJ	Energia: 723,38 Kcal / 3 023,73 KJ	Energia: 652,46 Kcal / 2 727,28 KJ	Energia: 710,71 Kcal / 2 970,77 KJ	Energia: 679,11 Kcal / 2 838,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,36 g 30,99 g 7,16 g	31,86 g 28,03 g 6,12 g	21,62 g 33,53 g 5,35 g	36,09 g 21,08 g 4,84 g	27,97 g 24,06 g 3,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,01 g 11,72 g 6,73 g	82,54 g 0,22 g 3,23 g	64,22 g 10,99 g 1,98 g	92,81 g 0,00 g 5,49 g	83,61 g 10,21 g 4,36 g		





Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Mogyorókrém, Zsemle	Trappista sajt, Vaj, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Jégcsapretek, Margarin, Sajtós párizsi, Zsemle	Hideg tej, Kockasajt , kifli, szezámos	Pulyka felvágott, Vaj, Zsemle, Paprika										
		Energia: 270,39 Kcal / 1 130,23 KJ		Energia: 284,85 Kcal / 1 190,67 KJ		Energia: 355,49 Kcal / 1 485,95 KJ		Energia: 292,17 Kcal / 1 221,27 KJ		Energia: 286,78 Kcal / 1 198,74 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,26 g	6,48 g	3,04 g	12,42 g	15,91 g	8,74 g	16,22 g	13,76 g	5,29 g	12,40 g	8,75 g	4,04 g	9,42 g	13,96 g	3,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,71 g	0,43 g	0,91 g	23,19 g	0,00 g	1,02 g	43,62 g	0,00 g	1,59 g	40,00 g	0,00 g	1,35 g	32,23 g	0,00 g	1,44 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

