



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	Zöldség leves, Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Körte	Meggyleves, Rántott csirkemell 9 dkg, Párolt rizsköret, Mongol saláta	Pandúrleves , Metélt tészta, Dejószórat 0,02, Félbarna kenyér, Alma	Burgonyaleves magyaros, Sertés pörkölt (7dkg), Fejtett babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Sütőtökkrém 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 2018.11.05. - 2018.11.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Jégcsapretek	Hideg tej, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Ivólé 50%, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Újhagyma	Ivólé 50%, Szárnyashúskrém, Zsemle, Paprika	Ivólé 50%, Kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom
		Energia: 234,18 Kcal / 978,87 KJ	Energia: 299,45 Kcal / 1 251,70 KJ	Energia: 401,46 Kcal / 1 678,10 KJ	Energia: 354,85 Kcal / 1 483,27 KJ	Energia: 324,27 Kcal / 1 355,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,29 g 7,77 g 2,52 g	13,83 g 12,02 g 4,76 g	6,89 g 11,93 g 6,87 g	5,68 g 7,67 g 1,90 g	6,10 g 3,25 g 1,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,79 g 0,00 g 1,55 g	33,81 g 0,57 g 1,96 g	65,69 g 0,00 g 0,74 g	66,77 g 0,00 g 1,77 g	65,80 g 0,00 g 1,01 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





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 szendvicsskrém, 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 2018.11.19. - 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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, Dejószórat, 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
.....

