



Heti étlap 2017.11.06. - 2017.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Tejeskávé, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Epres tea, Magyaros túrókrém, Félbarna kenyér, Jégcsap retek	Forralt tej, Méz, Vaj, Félbarna kenyér	Citromos tea, Snidlinges sajtkrém, Burgonyás kenyér, Paradicsom	Kakaó, Málnalekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 367,84 Kcal / 1 537,57 Kj	Energia: 162,33 Kcal / 678,54 Kj	Energia: 292,15 Kcal / 1 221,19 Kj	Energia: 206,11 Kcal / 861,54 Kj	Energia: 357,97 Kcal / 1 496,31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,71 g 10,79 g 3,64 g	8,25 g 2,38 g 1,08 g	10,59 g 10,40 g 5,01 g	3,58 g 11,83 g 6,88 g	13,69 g 6,69 g 2,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,83 g 8,99 g 1,94 g	26,65 g 9,00 g 0,97 g	39,05 g 8,10 g 1,07 g	20,70 g 9,00 g 0,33 g	60,58 g 16,60 g 1,40 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Körte	Meggye leves, Rántott csirkemell, Párolt rizsköret , Mongol saláta	Pandúrleves , Metélt tészta, Dejószórat, Alma	Burgonyaleves magyaros, Sertés pörkölt (7dkg), Fejtett babfőzelék, Körte	Sütőtökrém leves, Kölesgolyó, Rántott hal , Rizi-bizi , Csemege uborka, Müzli szelet-piros gyümölcsös
		Energia: 574,53 Kcal / 2 401,54 Kj	Energia: 884,58 Kcal / 3 697,54 Kj	Energia: 618,13 Kcal / 2 583,78 Kj	Energia: 835,17 Kcal / 3 491,01 Kj	Energia: 792,39 Kcal / 3 312,19 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,33 g 15,38 g 2,82 g	32,81 g 35,80 g 4,94 g	26,52 g 17,75 g 2,51 g	33,00 g 43,63 g 13,46 g	18,91 g 23,75 g 3,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,41 g 9,99 g 3,47 g	106,44 g 13,58 g 3,71 g	88,05 g 20,98 g 2,24 g	75,41 g 3,57 g 3,63 g	124,51 g 7,00 g 4,28 g		





## Heti étlap 2017.11.06. - 2017.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Ivólé 50%, Zala felvágott, Margarin, Zsemle	Hideg tej, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Ivólé 50%, Sajtkrém , Teljes kiőrlésű kifli, Újhagyma	Hideg tej, Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom										
		Energia: 355,84 Kcal / 1 487,41 KJ	Energia: 297,71 Kcal / 1 244,43 KJ	Energia: 421,66 Kcal / 1 762,54 KJ	Energia: 325,06 Kcal / 1 358,75 KJ	Energia: 174,37 Kcal / 728,87 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
		10,05 g	5,75 g	1,92 g	13,73 g	12,00 g	4,76 g	13,55 g	11,31 g	5,36 g	15,37 g	15,36 g	5,72 g	4,13 g	6,27 g	1,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66,75 g	0,00 g	1,64 g	33,41 g	0,57 g	2,17 g	65,57 g	0,00 g	0,97 g	31,37 g	0,00 g	2,20 g	24,91 g	1,07 g	1,39 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

osztályvezet

.....  
Vezet

.....  
Gazdaságvezet  
dietetikus





















## Heti étlap 2017.11.13. - 2017.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	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, Jégcsap retek										
		Energia: 211,96 Kcal / 885,99 KJ	Energia: 354,78 Kcal / 1 482,98 KJ	Energia: 266,63 Kcal / 1 114,51 KJ	Energia: 343,04 Kcal / 1 433,91 KJ	Energia: 289,85 Kcal / 1 211,57 KJ										
		Fehérje 8,70 g	Zsír 4,35 g	T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 14,24 g	Zsír 14,51 g	T.Zsírsv 5,65 g	Fehérje 9,24 g	Zsír 7,04 g	T.Zsírsv 2,25 g	Fehérje 11,96 g	Zsír 10,21 g	T.Zsírsv 4,77 g	Fehérje 7,27 g	Zsír 9,48 g	T.Zsírsv 4,26 g
		Szénhidrát 35,20 g	Cukor 0,99 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 42,55 g	Cukor 5,00 g	Só 1,12 g	Szénhidrát 41,11 g	Cukor 9,00 g	Só 1,86 g	Szénhidrát 50,72 g	Cukor 8,99 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 43,38 g	Cukor 9,00 g	Só 2,10 g
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Húsgaluska leves, Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Félbarna kenyér, Pite, almás	Paradicsom leves, Bazsalikom csirkeragu, Párolt rizsköret, Párolt zöldség, Banán	Tojásleves, Csemege sertéskaraj (9dkg), Lencsefőzelék, Alma	Gyümölcsleves, Rántott csirkemell óvi (6,5 dkg), Főtt burgonya, Csemege uborka	Legényfogó leves (6dkg), Káposztás kocka, Körte										
		Energia: 638,76 Kcal / 2 670,02 KJ	Energia: 865,81 Kcal / 3 619,09 KJ	Energia: 690,35 Kcal / 2 885,66 KJ	Energia: 695,25 Kcal / 2 906,15 KJ	Energia: 707,29 Kcal / 2 956,47 KJ										
		Fehérje 26,60 g	Zsír 25,20 g	T.Zsírsv 6,48 g	Fehérje 30,42 g	Zsír 23,88 g	T.Zsírsv 4,23 g	Fehérje 44,23 g	Zsír 25,90 g	T.Zsírsv 5,87 g	Fehérje 27,12 g	Zsír 26,60 g	T.Zsírsv 3,70 g	Fehérje 30,31 g	Zsír 23,83 g	T.Zsírsv 5,17 g
		Szénhidrát 75,84 g	Cukor 0,00 g	Só 4,54 g	Szénhidrát 130,90 g	Cukor 9,99 g	Só 4,55 g	Szénhidrát 61,92 g	Cukor 2,00 g	Só 3,34 g	Szénhidrát 85,42 g	Cukor 8,29 g	Só 3,99 g	Szénhidrát 91,63 g	Cukor 3,00 g	Só 4,87 g





### Heti étlap 2017.11.13. - 2017.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Ivólé 50%, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóborka	Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek	Hideg tej, Zöldbüszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű rozsos zsemle, Lilahagyma	Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Paradicsom	Natúr joghurt, Kifli										
		Energia: 302,96 Kcal / 1 266,37 KJ	Energia: 140,49 Kcal / 587,25 KJ	Energia: 349,99 Kcal / 1 462,96 KJ	Energia: 211,55 Kcal / 884,28 KJ	Energia: 184,80 Kcal / 772,46 KJ										
		Fehérje 6,60 g	Zsír 5,23 g	T.Zsír 2,39 g	Fehérje 6,92 g	Zsír 6,91 g	T.Zsír 1,82 g	Fehérje 16,28 g	Zsír 12,26 g	T.Zsír 6,26 g	Fehérje 12,46 g	Zsír 3,10 g	T.Zsír 0,78 g	Fehérje 7,54 g	Zsír 3,91 g	T.Zsír 3,91 g
		Szénhidrát 56,54 g	Cukor 0,00 g	Só 1,20 g	Szénhidrát 12,50 g	Cukor 0,00 g	Só 0,80 g	Szénhidrát 42,00 g	Cukor 0,35 g	Só 1,84 g	Szénhidrát 35,30 g	Cukor 0,00 g	Só 1,23 g	Szénhidrát 29,68 g	Cukor 0,00 g	Só 0,60 g
		 	   	 	  	  	 									

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési osztályvezet

.....  
Vezet

.....  
Gazdaságvezet dietetikus



Heti étlap 2017.11.20. - 2017.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Croissant	Vadmálna tea, Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Karamell , Baromfipárizsi, Margarin, Burgonyás kenyér, Jégcsap retek	Citromos tea, Petrezselymes szendvicssalád, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Sonka krém, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsap retek										
		Energia: 338,21 Kcal / 1 413,72 KJ	Energia: 327,07 Kcal / 1 367,15 KJ	Energia: 265,68 Kcal / 1 110,54 KJ	Energia: 322,81 Kcal / 1 349,35 KJ	Energia: 259,48 Kcal / 1 084,63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,73 g	13,59 g	2,27 g	14,69 g	11,14 g	5,96 g	12,78 g	9,89 g	3,45 g	7,39 g	12,76 g	5,82 g	14,78 g	7,38 g	1,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,72 g	5,00 g	0,27 g	41,48 g	9,00 g	1,66 g	31,17 g	9,99 g	0,70 g	44,09 g	9,00 g	1,54 g	33,79 g	0,00 g	2,75 g		
																
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Ananászos csirkeragu , Párolt rizsköret	Daragaluska leves, Pulyka pörkölt , Kelkáposzta főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Túró rudi	Paradicsom leves, Mediterrán csirkemell , Reszelt sajt	Fahéjas almaleves, Szezámagos rántott sertésszelet (9dkg), Párolt rizsköret , Párolt sárgarépa	Tárkonyos pulykaraguleves (5dkg), Gránátos kocka, Csemege uborka, Müzli szelet-piros gyümölcsös, Félbarna kenyér										
		Energia: 841,67 Kcal / 3 518,18 KJ	Energia: 592,66 Kcal / 2 477,32 KJ	Energia: 648,18 Kcal / 2 709,39 KJ	Energia: 697,59 Kcal / 2 915,93 KJ	Energia: 756,59 Kcal / 3 162,55 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,58 g	38,53 g	12,97 g	30,08 g	23,14 g	3,29 g	32,69 g	20,38 g	5,12 g	20,09 g	32,24 g	5,07 g	31,89 g	16,43 g	3,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,18 g	2,65 g	4,68 g	59,26 g	8,85 g	4,07 g	82,52 g	9,99 g	2,63 g	85,04 g	10,49 g	4,26 g	119,34 g	4,00 g	7,62 g		
																



**Heti étlap 2017.11.20. - 2017.11.24.**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika			Hideg tej, Sült húskrém, Zsemle, Újhagyma			Ivólé 50%, Pritaminos túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma			Hideg tej, Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli		
		Energia: 204,69 Kcal / 855,60 KJ			Energia: 395,36 Kcal / 1 652,60 KJ			Energia: 314,70 Kcal / 1 315,45 KJ			Energia: 372,98 Kcal / 1 559,06 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 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	10,46 g	4,21 g	2,01 g	16,61 g	14,50 g	3,64 g	6,86 g	3,21 g	3,13 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	1,58 g	57,89 g	0,00 g	1,85 g	43,00 g	0,00 g	2,11 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet  
 dietetikus





### Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Gyümölcs tea, Szardíniakrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek	Epres tea, Főtt tojás, Margarin, Szezámagos zsemle , Paradicsom	Kakaó, Sajtos Croissant										
		Energia: 213,16 Kcal / 891,01 KJ	Energia: 340,90 Kcal / 1 424,96 KJ	Energia: 411,68 Kcal / 1 720,82 KJ	Energia: 286,48 Kcal / 1 197,49 KJ	Energia: 366,29 Kcal / 1 531,09 KJ										
		Fehérje 8,43 g	Zsír 10,30 g	T.Zsírsv 2,30 g	Fehérje 14,99 g	Zsír 11,72 g	T.Zsírsv 5,37 g	Fehérje 20,27 g	Zsír 13,99 g	T.Zsírsv 7,43 g	Fehérje 12,26 g	Zsír 10,23 g	T.Zsírsv 1,86 g	Fehérje 16,93 g	Zsír 18,54 g	T.Zsírsv 2,27 g
		Szénhidrát 21,11 g	Cukor 9,36 g	Só 1,03 g	Szénhidrát 43,55 g	Cukor 9,00 g	Só 1,79 g	Szénhidrát 50,98 g	Cukor 8,99 g	Só 1,97 g	Szénhidrát 36,66 g	Cukor 9,00 g	Só 1,10 g	Szénhidrát 35,47 g	Cukor 5,00 g	Só 0,27 g
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Gulyásleves (5dkg), Ízes bukta , Félbarna kenyér	Paradicsom leves, Tejberizs , Fahéjas porcukor szórat, Félbarna kenyér, Alma	Zöldbableves, Cáparharsapaprikás (9dkg), Túrós tészta köret	Minestrone leves, Fűszeres csirkemell csíkok (8dkg), Kukoricás rizs, Kovászos uborka, Túró rudi	Zabgaluska leves , Sertéssült falatok (7dkg), Sárgaborsó főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Müzli szelet-piros gyümölcsös										
		Energia: 771,21 Kcal / 3 223,66 KJ	Energia: 614,51 Kcal / 2 568,65 KJ	Energia: 460,54 Kcal / 1 925,06 KJ	Energia: 835,39 Kcal / 3 491,93 KJ	Energia: 773,15 Kcal / 3 231,77 KJ										
		Fehérje 22,27 g	Zsír 42,76 g	T.Zsírsv 5,81 g	Fehérje 15,54 g	Zsír 8,14 g	T.Zsírsv 2,05 g	Fehérje 22,32 g	Zsír 10,58 g	T.Zsírsv 2,94 g	Fehérje 42,16 g	Zsír 26,18 g	T.Zsírsv 3,76 g	Fehérje 43,07 g	Zsír 23,19 g	T.Zsírsv 3,93 g
		Szénhidrát 70,72 g	Cukor 0,44 g	Só 1,67 g	Szénhidrát 118,53 g	Cukor 40,96 g	Só 2,47 g	Szénhidrát 69,19 g	Cukor 0,66 g	Só 3,27 g	Szénhidrát 98,85 g	Cukor 8,50 g	Só 5,63 g	Szénhidrát 94,96 g	Cukor 4,00 g	Só 5,33 g





### Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Hideg tej, Méz, Margarin, Kifli	Hideg tej, Pulyka felvágott, Margarin, Zsemle, korpás	Ivólé 50%, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Lilahagyma	Hideg tej, Cukkinis túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Paprika										
		Energia: 324,30 Kcal / 1 355,57 KJ		Energia: 350,64 Kcal / 1 465,68 KJ		Energia: 352,42 Kcal / 1 473,12 KJ		Energia: 253,69 Kcal / 1 060,42 KJ		Energia: 179,60 Kcal / 750,73 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,02 g	7,91 g	3,64 g	15,75 g	14,60 g	3,71 g	12,30 g	3,04 g	0,76 g	13,80 g	7,57 g	3,86 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
51,88 g	16,20 g	0,33 g	39,80 g	0,00 g	1,71 g	69,76 g	0,00 g	1,22 g	32,71 g	0,00 g	1,61 g	30,60 g	0,00 g	0,56 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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

