

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Epres tea, Félbarna kenyér, Jégcsapretek, Sajtkrém	Tejeskávés, Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Citromos tea, Petrezselymes túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 311,28 Kcal / 1 301,15 KJ	Energia: 389,16 Kcal / 1 626,69 KJ	Energia: 297,03 Kcal / 1 241,59 KJ	Energia: 251,45 Kcal / 1 051,06 KJ	Energia: 269,97 Kcal / 1 128,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,01 g 12,19 g 6,87 g	12,44 g 15,15 g 7,19 g	10,29 g 9,02 g 0,60 g	10,88 g 3,07 g 1,28 g	12,88 g 5,64 g 2,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,87 g 9,00 g 1,26 g	50,69 g 8,99 g 1,02 g	42,61 g 9,00 g 1,64 g	44,61 g 9,00 g 0,91 g	42,06 g 0,00 g 1,40 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gombaleves kiscsillagtésztával, Pulyka pörkölt 9dkg, Burgonya főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtkrémleves , Kölesgolyó, Édes-savanyú csirkeragu (7dkg), Párolt rizsköret	Gulyásleves (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás, Félbarna kenyér, Alma	Őszibarackleves, Budapest pulykaragu 9 dkg, Tört burgonya, Csemege uborka	Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 545,46 Kcal / 2 280,02 KJ	Energia: 727,67 Kcal / 3 041,66 KJ	Energia: 1 011,97 Kcal / 4 230,03 KJ	Energia: 534,78 Kcal / 2 235,38 KJ	Energia: 803,68 Kcal / 3 359,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18,08 g 15,81 g 2,58 g	38,85 g 28,99 g 11,66 g	35,24 g 34,37 g 8,41 g	15,34 g 13,70 g 3,29 g	38,79 g 28,01 g 7,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
81,98 g 0,57 g 3,85 g	76,87 g 0,00 g 2,79 g	139,01 g 20,42 g 3,80 g	85,99 g 23,01 g 3,73 g	92,06 g 2,00 g 2,29 g		



Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Kakaós csiga	Tojáskrém, Zsemle, Paprika	Hideg tej, Zöldbüszeres szendvicskrém, Kifli	Hideg tej, Pogácsa, sajtos	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli, korpás										
		Energia: 334,09 Kcal / 1 396,50 KJ		Energia: 225,77 Kcal / 943,72 KJ		Energia: 356,85 Kcal / 1 491,63 KJ		Energia: 348,72 Kcal / 1 457,65 KJ		Energia: 262,44 Kcal / 1 097,00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,35 g	14,35 g	3,04 g	9,21 g	6,68 g	1,70 g	11,75 g	17,96 g	8,85 g	9,88 g	21,97 g	7,51 g	8,98 g	4,43 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,80 g	0,00 g	0,22 g	33,85 g	0,57 g	1,77 g	36,74 g	0,00 g	0,22 g	27,46 g	0,00 g	1,21 g	46,15 g	12,99 g	1,36 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus





Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Vaj, Zsemle magos	Vadmálna tea, Reszelt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Kakaó, Zsemle, Margarin	Forralt tej, Tavaszki felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 265,43 Kcal / 1 109,50 KJ	Energia: 326,69 Kcal / 1 365,56 KJ	Energia: 368,32 Kcal / 1 539,58 KJ	Energia: 290,81 Kcal / 1 215,59 KJ	Energia: 330,96 Kcal / 1 383,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,79 g 5,77 g 1,92 g	12,63 g 16,69 g 5,01 g	17,54 g 13,88 g 7,74 g	12,93 g 6,69 g 2,87 g	16,24 g 10,03 g 3,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,16 g 9,00 g 1,52 g	31,55 g 0,00 g 0,71 g	42,73 g 9,00 g 1,38 g	47,12 g 5,00 g 1,06 g	43,99 g 0,00 g 1,78 g		

Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csontleves , Cénametélt , Szárnyas vagdalt (6dkg), Kelkáposzta főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Karottakrémleves, Sertés pörkölt (9dkg), Tarhonya köret, Uborkasaláta, Levesgyöngy	Kassai burgonyaleves (5dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Körte	Reszelt tésztaleves, Pulyka aprópecsenye (7 dkg), Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal 11 dkg, Kukoricás rizs
		Energia: 551,56 Kcal / 2 305,52 KJ	Energia: 550,70 Kcal / 2 301,93 KJ	Energia: 731,05 Kcal / 3 055,79 KJ	Energia: 574,09 Kcal / 2 399,70 KJ	Energia: 832,81 Kcal / 3 481,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,99 g 15,23 g 1,82 g	15,61 g 16,50 g 2,56 g	19,42 g 33,31 g 9,40 g	30,46 g 14,80 g 2,96 g	21,68 g 37,18 g 4,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,48 g 0,00 g 2,69 g	86,68 g 7,09 g 2,75 g	85,17 g 8,49 g 2,83 g	79,96 g 0,35 g 1,51 g	101,79 g 9,99 g 1,70 g		





Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Vajkrém, , Kifli, Jégcsapretek			Sajtos párizsi, Margarin, Újhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Szárnyashúskrém, Zsemle			Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Kefir, Kifli		
		Energia: 360,55 Kcal / 1 507,10 KJ			Energia: 188,74 Kcal / 788,93 KJ			Energia: 329,78 Kcal / 1 378,48 KJ			Energia: 176,11 Kcal / 736,14 KJ			Energia: 216,67 Kcal / 905,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,17 g	17,95 g	8,84 g	7,28 g	7,91 g	2,25 g	12,24 g	13,21 g	4,94 g	4,23 g	6,29 g	1,82 g	9,09 g	3,81 g	0,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,16 g	0,00 g	0,28 g	22,89 g	0,00 g	1,29 g	42,37 g	0,00 g	1,99 g	25,31 g	1,07 g	0,79 g	32,58 g	0,00 g	0,60 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli	Barackos tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Meggyes tea, Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Croissant, csokoládés
		Energia: 330,70 Kcal / 1 382,33 Kj	Energia: 315,36 Kcal / 1 318,20 Kj	Energia: 340,91 Kcal / 1 425,00 Kj	Energia: 275,92 Kcal / 1 153,35 Kj	Energia: 318,56 Kcal / 1 331,58 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,56 g 5,60 g 2,23 g	10,36 g 9,90 g 4,77 g	14,90 g 11,52 g 6,06 g	11,21 g 5,85 g 1,94 g	8,85 g 18,80 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,58 g 16,20 g 1,39 g	46,22 g 8,99 g 0,77 g	43,86 g 9,00 g 1,50 g	44,16 g 9,00 g 1,53 g	26,90 g 0,00 g 0,27 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sütőtökrém leves, Levesgyöngy, Pulyka pörkölt 9dkg, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves, Szezámós rántott csirkemell 9 dkg, Petrezselymes burgonya, Csíki mártás	Korpagaluska leves, Carbonare pulykaapró (7dkg), Spagetti, Reszelt sajt	Lebbencses burgonyaleves, Sült tarjaszelet 9 dkg, Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér	Zöldséges tarhonyaleves, Párolt csirkemell 9 dkg, Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Körte
		Energia: 635,69 Kcal / 2 657,18 Kj	Energia: 926,48 Kcal / 3 872,69 Kj	Energia: 532,43 Kcal / 2 225,56 Kj	Energia: 942,49 Kcal / 3 939,61 Kj	Energia: 585,15 Kcal / 2 445,93 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,49 g 22,65 g 4,01 g	38,69 g 40,63 g 7,05 g	21,66 g 17,04 g 5,77 g	33,35 g 55,52 g 16,97 g	33,96 g 11,30 g 1,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
95,04 g 3,35 g 0,54 g	98,43 g 10,13 g 4,23 g	72,98 g 0,00 g 2,85 g	77,28 g 0,44 g 6,23 g	85,92 g 15,21 g 2,00 g		



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka			Magyaros túrókrém, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Mogyorókrém, Kifli			Hideg tej, Ízes levél			Kockasajt, sonkás, Újhagyma, Zsemle		
		Energia: 231,03 Kcal / 965,71 KJ			Energia: 143,43 Kcal / 599,54 KJ			Energia: 243,99 Kcal / 1 019,88 KJ			Energia: 512,91 Kcal / 2 143,96 KJ			Energia: 214,90 Kcal / 898,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,22 g	7,31 g	1,82 g	8,25 g	2,47 g	1,08 g	10,98 g	6,10 g	3,04 g	11,20 g	29,20 g	3,04 g	9,28 g	5,63 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,10 g	0,00 g	1,10 g	22,42 g	0,00 g	0,77 g	36,02 g	0,29 g	0,22 g	48,26 g	0,00 g	0,22 g	34,19 g	0,00 g	1,27 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Vadmálna tea, Sertéspárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Sajtos Croissant	Edami sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Karamell	Kakaó, Vaj, Kifli magos
		Energia: 282,37 Kcal / 1 180,31 Kj	Energia: 329,00 Kcal / 1 375,22 Kj	Energia: 458,87 Kcal / 1 918,08 Kj	Energia: 362,41 Kcal / 1 514,87 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,60 g 8,27 g 2,28 g	16,00 g 17,45 g 1,63 g	23,60 g 17,36 g 9,48 g	13,56 g 17,78 g 5,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,95 g 9,00 g 1,22 g	29,95 g 0,00 g 0,64 g	51,97 g 9,99 g 2,19 g	37,07 g 5,00 g 0,71 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Húsgaluska leves , Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Teljes kiőrlésű kenyér	Pulykagulyás 5 dkg, Tejberizs , Kakaószórat, Félbarna kenyér, Alma	Pírtott tésztaleves, Sertéssült (9dkg), Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás	Palócgulyás, Darásmetélt , Sárgabaracklekvár, Alma, Félbarna kenyér
		Energia: 654,88 Kcal / 2 737,40 Kj	Energia: 703,64 Kcal / 2 941,22 Kj	Energia: 575,30 Kcal / 2 404,75 Kj	Energia: 939,20 Kcal / 3 925,86 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,16 g 25,38 g 6,50 g	21,21 g 9,93 g 2,58 g	31,16 g 21,08 g 4,95 g	30,62 g 26,05 g 6,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77,94 g 0,00 g 3,28 g	131,23 g 29,91 g 2,98 g	64,22 g 2,00 g 6,80 g	143,32 g 10,86 g 5,21 g		





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Padlizsán krém, Zsemle, Paradicsom	Halkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóborka	Petrezselymes szendvicskrém, Zsemle, Paradicsom	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika
		Energia: 344,49 Kcal / 1 439,97 KJ	Energia: 192,84 Kcal / 806,07 KJ	Energia: 270,57 Kcal / 1 130,98 KJ	Energia: 212,63 Kcal / 888,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,13 g 12,11 g 4,86 g	9,60 g 7,70 g 2,00 g	6,65 g 12,74 g 5,82 g	9,83 g 5,62 g 1,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,95 g 1,07 g 1,05 g	21,39 g 0,36 g 1,34 g	34,28 g 0,00 g 1,20 g	30,45 g 0,00 g 1,27 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet
dietetikus

