

Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Vaníliás tej , Vaj, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Sárgarépás szendvicsskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Petrezselymes túrókrém , Retek, Teljes kiőrlésű zsemle	Mézes tea, Padlizsán krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 211,96 Kcal / 885,99 KJ	Energia: 259,59 Kcal / 1 085,09 KJ	Energia: 205,10 Kcal / 857,32 KJ	Energia: 263,46 Kcal / 1 101,26 KJ	Energia: 179,98 Kcal / 752,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,70 g 4,35 g 1,63 g	7,90 g 9,81 g 4,76 g	3,94 g 9,17 g 4,26 g	13,86 g 5,33 g 2,65 g	3,16 g 4,22 g 1,22 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35,20 g 0,99 g 0,27 g	34,92 g 14,99 g 0,53 g	26,31 g 9,00 g 1,46 g	40,50 g 8,99 g 1,19 g	31,65 g 16,91 g 0,53 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zöldséges tarhonyaleves, Sült virsli 6dkg, Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér, Túró rudi	Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Rántott csirkemell (9dkg), Főtt burgonya, Cékla	Tojásleves , Sertéssült (9dkg), Lencsefőzelék, Körte, Félbarna kenyér	Daragaluska leves, Bolognai spagetti , Reszelt sajt, Mandarin	Gulyásleves marha, Tejberizs, Kakaószórat, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 718,44 Kcal / 3 003,08 KJ	Energia: 682,58 Kcal / 2 853,18 KJ	Energia: 735,68 Kcal / 3 075,14 KJ	Energia: 726,17 Kcal / 3 035,39 KJ	Energia: 829,60 Kcal / 3 467,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,47 g 25,45 g 6,13 g	24,27 g 38,12 g 11,18 g	45,23 g 25,78 g 5,87 g	26,88 g 29,02 g 8,89 g	33,90 g 12,94 g 3,40 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
88,84 g 8,72 g 5,23 g	58,50 g 0,00 g 2,02 g	72,91 g 2,00 g 2,58 g	88,40 g 2,55 g 4,00 g	143,97 g 31,91 g 2,94 g		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Csirkemell sonka, Vaj, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Margarin, Croissant, Ivólé 50%	Hideg tej, Vaj, Sajt, lapka, Zsemle, Jégcsapretek	Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle magos, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Kefir, Kifli
		Energia: 208,50 Kcal / 871,53 KJ	Energia: 369,86 Kcal / 1 546,01 KJ	Energia: 377,94 Kcal / 1 579,79 KJ	Energia: 323,86 Kcal / 1 353,73 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





Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

	10,39 g	7,88 g	3,56 g	4,20 g	11,50 g	0,60 g	15,71 g	16,07 g	6,42 g	10,38 g	15,04 g	2,83 g	9,65 g	3,85 g	0,54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24,29 g	0,00 g	1,09 g	59,60 g	0,00 g	0,10 g	44,41 g	0,00 g	1,08 g	36,03 g	4,00 g	1,10 g	36,00 g	0,00 g	0,00 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus





Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	<p>Forralt tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika</p>	<p>Vadmálna tea, Házi húskrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek</p>	<p>Karamell , Vaj, Kifli, Paprika</p>	<p>Citromos tea, Házi csirkemájaskrém , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Kakaó, Margarin, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér</p>										
		Energia: 260,55 Kcal / 1 089,10 Kj	Energia: 217,37 Kcal / 908,61 Kj	Energia: 336,65 Kcal / 1 407,20 Kj	Energia: 268,91 Kcal / 1 124,04 Kj	Energia: 371,68 Kcal / 1 553,62 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,85 g	14,42 g	1,63 g	10,36 g	5,81 g	1,57 g	11,57 g	10,41 g	5,01 g	12,12 g	3,53 g	0,58 g	13,67 g	6,69 g	2,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,56 g	0,00 g	0,84 g	31,02 g	9,00 g	1,47 g	49,12 g	9,99 g	0,27 g	46,72 g	9,00 g	1,26 g	64,12 g	21,20 g	1,28 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	<p>Hagymakrém leves , Kölesgolyó, Hentes pulykatokány (7dkg), Párolt rizsköret, Mandarin</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal , Petrezselymes burgonya , Tartármártás</p>	<p>Erőleves , Cérnametélt , Sertéssült falatok (7dkg), Brokkolifőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Müzli szelet-piros gyümölcsös</p>	<p>Gombaleves kiscsillagtésztával, Vadas csirkemell (7dkg), Spagetti</p>	<p>Kassai burgonyaleves (5dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Narancs</p>										
		Energia: 700,61 Kcal / 2 928,55 Kj	Energia: 711,71 Kcal / 2 974,95 Kj	Energia: 584,20 Kcal / 2 441,96 Kj	Energia: 600,93 Kcal / 2 511,89 Kj	Energia: 722,15 Kcal / 3 018,59 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,70 g	24,13 g	4,47 g	15,17 g	28,20 g	6,69 g	33,66 g	17,37 g	3,81 g	40,44 g	15,40 g	2,42 g	19,84 g	33,20 g	9,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,41 g	0,07 g	3,85 g	96,66 g	13,26 g	3,96 g	76,26 g	4,00 g	6,52 g	74,49 g	5,22 g	3,35 g	81,62 g	8,49 g	2,83 g		





Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Ivólé 50%	Hideg tej, Margarin, Paprika, Mákkal szórt kis kifli	Óvári sajt, Margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Sajtos párizsi, Vaj, Póréhagyma, Zsemle	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli										
		Energia: 355,15 Kcal / 1 484,53 KJ	Energia: 251,86 Kcal / 1 052,77 KJ	Energia: 203,37 Kcal / 850,09 KJ	Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 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
		10,05 g	5,75 g	1,92 g	10,80 g	7,94 g	3,64 g	12,28 g	7,93 g	4,07 g	16,21 g	18,78 g	8,07 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
		66,75 g	0,00 g	1,64 g	34,00 g	0,00 g	0,33 g	21,01 g	0,00 g	1,84 g	44,03 g	0,00 g	1,60 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet





Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Zöldhagymás túrókrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Szardíniakrém , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea, Tavaszí felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 310,17 Kcal / 1 296,51 KJ	Energia: 237,00 Kcal / 990,66 KJ	Energia: 252,94 Kcal / 1 057,29 KJ	Energia: 365,21 Kcal / 1 526,58 KJ	Energia: 229,07 Kcal / 957,51 KJ										
		Fehérje 13,83 g	Zsír 6,75 g	T.Zsírsv 2,87 g	Fehérje 13,33 g	Zsír 6,15 g	T.Zsírsv 3,17 g	Fehérje 9,49 g	Zsír 10,46 g	T.Zsírsv 2,30 g	Fehérje 12,76 g	Zsír 10,60 g	T.Zsírsv 5,01 g	Fehérje 7,90 g	Zsír 6,94 g	T.Zsírsv 2,27 g
		Szénhidrát 48,52 g	Cukor 5,00 g	Só 1,28 g	Szénhidrát 32,06 g	Cukor 8,99 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 30,13 g	Cukor 9,36 g	Só 1,44 g	Szénhidrát 54,45 g	Cukor 10,86 g	Só 1,19 g	Szénhidrát 33,33 g	Cukor 9,00 g	Só 1,28 g
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Karfioleves, Főtt tojás, Sóskamártás, Főtt burgonya, Pite, meggyes	Babgulyás (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás, Narancs	Csontleves , Cérnametélt , Szezámós ránt csirkem 9 dkg, Párolt zöldség	Csurgatott tojás leves, Paradicsomos káposzta, Szárnyas vagdalt (6dkg), Banán	Sárgaborsókrémleves, Levesgyöngy, Sült csirkecomb (18 dkg), Petrezselymes rizs , Mandarin, Csemege uborka										
		Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ	Energia: 846,24 Kcal / 3 537,28 KJ	Energia: 644,38 Kcal / 2 693,51 KJ	Energia: 698,43 Kcal / 2 919,44 KJ	Energia: 864,07 Kcal / 3 611,81 KJ										
		Fehérje 18,41 g	Zsír 20,51 g	T.Zsírsv 3,83 g	Fehérje 35,19 g	Zsír 24,68 g	T.Zsírsv 4,60 g	Fehérje 37,23 g	Zsír 31,55 g	T.Zsírsv 3,24 g	Fehérje 25,45 g	Zsír 23,33 g	T.Zsírsv 4,01 g	Fehérje 52,47 g	Zsír 28,27 g	T.Zsírsv 4,91 g
		Szénhidrát 83,58 g	Cukor 11,99 g	Só 3,71 g	Szénhidrát 117,87 g	Cukor 20,11 g	Só 1,75 g	Szénhidrát 52,61 g	Cukor 0,00 g	Só 4,17 g	Szénhidrát 94,34 g	Cukor 9,99 g	Só 3,12 g	Szénhidrát 96,81 g	Cukor 0,00 g	Só 3,28 g





Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Baromfipárizsi, Margarin, Kígyóuborka, Zsemle	Kockasajt, sonkás, Paprika, Zsemle magos	Hideg tej, Vaj, Jégcsapretek, Croissant	Májusi csemege, Margarin, Paradicsom, Zsemle	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli										
		Energia: 228,68 Kcal / 955,88 Kj	Energia: 235,32 Kcal / 983,64 Kj	Energia: 397,07 Kcal / 1 659,75 Kj	Energia: 229,08 Kcal / 957,55 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
		10,02 g	7,29 g	1,82 g	9,58 g	11,75 g	2,97 g	11,27 g	22,12 g	6,42 g	9,00 g	7,09 g	2,27 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
32,76 g	0,00 g	1,20 g	22,52 g	0,00 g	1,00 g	36,27 g	0,00 g	0,26 g	34,31 g	0,00 g	1,46 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet





Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Tejeskávé, Sült húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Csokis gabonagyógyó
		Energia: 296,84 Kcal / 1 240,79 Kj	Energia: 227,13 Kcal / 949,40 Kj	Energia: 400,87 Kcal / 1 675,64 Kj	Energia: 270,17 Kcal / 1 129,31 Kj	Energia: 211,96 Kcal / 885,99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,33 g 6,70 g 2,87 g	11,07 g 10,72 g 5,96 g	17,73 g 13,14 g 4,25 g	9,47 g 6,58 g 1,70 g	8,70 g 4,35 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,82 g 5,00 g 1,20 g	21,18 g 9,00 g 0,82 g	52,75 g 8,99 g 1,74 g	42,46 g 9,57 g 1,99 g	35,20 g 0,99 g 0,27 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zöldségkrémleves, Levesgyöngy, Bácskai rizseshús, Túró rudi, Csemege uborka	Árpagyöngy leves, Szárnyas vagdalt4dkg, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskótarolád	Haséleves (5dkg), Spagetti, Joghurtos-tejföl, Reszelt sajt, Mandarin	Almaleves, Rántott hal, Párolt zöldség, Csíki mártás	Pírított tésztaleves, Vagdalt pulykahúsból (6 dkg), Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 758,53 Kcal / 3 170,66 Kj	Energia: 881,14 Kcal / 3 683,17 Kj	Energia: 659,09 Kcal / 2 755,00 Kj	Energia: 795,27 Kcal / 3 324,23 Kj	Energia: 766,14 Kcal / 3 202,47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,38 g 29,70 g 6,52 g	23,76 g 41,69 g 5,87 g	35,13 g 25,30 g 11,00 g	20,14 g 22,93 g 5,34 g	36,79 g 39,60 g 6,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
92,31 g 9,16 g 3,75 g	101,81 g 2,00 g 6,68 g	77,02 g 0,00 g 2,64 g	127,73 g 11,63 g 2,90 g	65,08 g 0,00 g 3,26 g		





Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Baromfipárizsi, Margarin, Kígyóuborka, Zsemle magos	Natúr joghurt, Kifli	Ivólé, Margarin, Mákkal szórt kis kifli	Sajtos párizsi, Margarin, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Ivólé 50%, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika										
		Energia: 254,83 Kcal / 1 065,19 KJ	Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ	Energia: 241,72 Kcal / 1 010,39 KJ	Energia: 195,24 Kcal / 816,10 KJ	Energia: 321,16 Kcal / 1 342,45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,62 g	13,38 g	1,82 g	8,10 g	3,95 g	3,91 g	3,76 g	2,28 g	0,60 g	7,22 g	7,92 g	2,25 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
		22,68 g	0,00 g	0,85 g	33,10 g	0,00 g	0,60 g	50,80 g	0,00 g	0,10 g	24,02 g	0,00 g	1,44 g	65,00 g	0,00 g	1,10 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet

