

Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tejeskávé, Sajtkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Margarin, Kifli, Forralt tej			Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Csokis gabonagolyó, Forralt tej			Forralt tej, Méz, Margarin, Burgonyás kenyér		
		Energia: 306,70 Kcal / 1 282,01 KJ			Energia: 247,13 Kcal / 1 033,00 KJ			Energia: 281,65 Kcal / 1 177,30 KJ			Energia: 211,96 Kcal / 885,99 KJ			Energia: 224,81 Kcal / 939,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,31 g	14,45 g	8,28 g	11,30 g	5,35 g	2,23 g	9,68 g	8,14 g	2,25 g	8,70 g	4,35 g	1,63 g	8,20 g	5,20 g	2,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,79 g	8,99 g	0,85 g	38,50 g	0,00 g	0,37 g	41,95 g	9,00 g	1,71 g	35,20 g	0,99 g	0,27 g	36,12 g	16,20 g	0,37 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Burgonyaleves tejfölös , Sólet, Főtt tojás, Alma			Csirkeraguleves , Reszelt sajt, Joghurtos-tejföl, Spagetti, Mandarin			Almaleves, Csikós sertésapró (7dkg), Főtt burgonya, Mongol saláta			Pírtott tésztaleves, Csemege csirkemell , Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Túró rudi			Karottakrémleves, Kenyérkocka, Rántott csirkemell (9dkg), Kukoricás rizs, Fokhagymás joghurtos öntet		
		Energia: 766,33 Kcal / 3 203,26 KJ			Energia: 704,94 Kcal / 2 946,65 KJ			Energia: 589,95 Kcal / 2 465,99 KJ			Energia: 745,30 Kcal / 3 115,35 KJ			Energia: 875,56 Kcal / 3 659,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,54 g	22,80 g	3,44 g	36,62 g	27,39 g	11,35 g	24,53 g	19,25 g	5,15 g	44,74 g	18,52 g	2,69 g	25,92 g	54,48 g	8,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,31 g	0,00 g	5,13 g	77,04 g	0,00 g	3,49 g	76,80 g	14,02 g	2,64 g	92,67 g	8,50 g	3,84 g	71,32 g	0,00 g	3,30 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Baromfipárizsi, Margarin, Paprika, Rozsos kifli			Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek			Tojáskrém, Lilahagyma, Hideg tej, Zsemle			Kockasajt , Margarin, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Zala felvágott, Margarin, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 236,97 Kcal / 990,53 KJ			Energia: 207,97 Kcal / 869,31 KJ			Energia: 355,02 Kcal / 1 483,98 KJ			Energia: 164,37 Kcal / 687,07 KJ			Energia: 210,86 Kcal / 881,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,36 g	8,93 g	1,82 g	8,85 g	9,78 g	2,68 g	16,01 g	12,20 g	4,74 g	4,58 g	5,20 g	1,60 g	9,83 g	5,54 g	1,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,52 g	0,00 g	0,40 g	21,31 g	0,00 g	2,03 g	46,57 g	0,57 g	2,11 g	24,38 g	0,00 g	1,52 g	30,13 g	0,00 g	0,91 g		





Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó					

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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





Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Vaj, Croissant magos	Vadmalna tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Burgonyás kenyér	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 270,37 Kcal / 1 130,15 Kj	Energia: 383,61 Kcal / 1 603,49 Kj	Energia: 311,81 Kcal / 1 303,37 Kj	Energia: 257,08 Kcal / 1 074,59 Kj	Energia: 293,10 Kcal / 1 225,16 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,24 g 7,01 g 2,25 g	11,66 g 20,34 g 5,65 g	7,97 g 12,20 g 6,87 g	11,16 g 5,60 g 2,23 g	11,72 g 5,50 g 2,23 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,12 g 9,00 g 1,69 g	37,85 g 5,00 g 0,27 g	42,02 g 9,00 g 1,21 g	39,76 g 0,00 g 0,37 g	49,02 g 10,86 g 1,24 g			
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Húsgaluska leves (5dkg), Dejószórat, Metélt tészta, Alma	Kertészleves, Pincepörkölt (7dkg), Vegyes vágott savanyúság, Félbarna kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Sajtos csirkemell (9dkg), Párolt zöldség, Párolt rizsköret	Csontleves, Cérnabetélt, Sült virsli 6dkg, Sárgaborsó főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségkrémleves, Zsemlekočka, Hentes tokány (7dkg), Tört burgonya	
		Energia: 634,33 Kcal / 2 651,50 Kj	Energia: 624,08 Kcal / 2 608,65 Kj	Energia: 567,49 Kcal / 2 372,11 Kj	Energia: 685,65 Kcal / 2 866,02 Kj	Energia: 782,69 Kcal / 3 271,64 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,23 g 16,05 g 1,71 g	23,72 g 24,47 g 6,02 g	23,85 g 16,79 g 4,02 g	33,15 g 23,40 g 5,38 g	32,25 g 41,02 g 7,64 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,92 g 20,98 g 2,06 g	75,00 g 0,44 g 3,92 g	79,98 g 9,99 g 3,79 g	83,06 g 0,00 g 5,10 g	66,95 g 0,09 g 4,03 g			





Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, korpás	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Vadmálna tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Vaj, kifli, szezámos	Tejeskávé, Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 232,00 Kcal / 969,76 Kj	Energia: 335,96 Kcal / 1 404,31 Kj	Energia: 334,14 Kcal / 1 396,71 Kj	Energia: 292,58 Kcal / 1 222,98 Kj	Energia: 389,53 Kcal / 1 628,24 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,94 g 3,14 g 0,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,74 g 5,60 g 2,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,69 g 11,63 g 5,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,33 g 10,35 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,44 g 15,15 g 7,19 g
		Szénhidrát Cukor Só 40,31 g 9,00 g 1,06 g	Szénhidrát Cukor Só 58,60 g 16,20 g 1,40 g	Szénhidrát Cukor Só 42,36 g 9,00 g 1,79 g	Szénhidrát Cukor Só 38,53 g 0,00 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 50,69 g 8,99 g 1,26 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Bakonyi betyárleves (5dkg), Káposztás kocka	Paradicsom leves, Rántott hal , Kukoricás rizs	Tarhonyaleves zöldséges, Szárnyas vagdalt (6dkg), Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér	Sertéssült (9dkg), Burgonya főzelék , Félbarna kenyér, Alma, Karfiolleves	Zellerkrémleves , Kenyérkocka, Lecsós csirkemellcsíkok (7dkg), Párolt rizs
		Energia: 689,45 Kcal / 2 881,90 Kj	Energia: 668,52 Kcal / 2 794,41 Kj	Energia: 578,95 Kcal / 2 420,01 Kj	Energia: 708,05 Kcal / 2 959,65 Kj	Energia: 582,10 Kcal / 2 433,18 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,80 g 41,65 g 6,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,27 g 23,68 g 2,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,16 g 18,99 g 4,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,99 g 22,18 g 5,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,40 g 13,44 g 1,65 g
		Szénhidrát Cukor Só 54,86 g 0,05 g 3,14 g	Szénhidrát Cukor Só 97,74 g 9,99 g 2,65 g	Szénhidrát Cukor Só 73,55 g 0,22 g 4,18 g	Szénhidrát Cukor Só 90,75 g 0,00 g 4,89 g	Szénhidrát Cukor Só 80,52 g 1,32 g 2,47 g



Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Margarin, Sonka felvágott, Kifli	Gyümölcs tea, Vaj, Paradicsom, Sajtós stangli	Forralt tej, Méz, Margarin, Zsemle	Forralt tej, Vajkrém, , Félbarna kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 313,53 Kcal / 1 310,56 KJ	Energia: 334,65 Kcal / 1 398,84 KJ	Energia: 210,98 Kcal / 881,90 KJ	Energia: 321,65 Kcal / 1 344,50 KJ	Energia: 366,26 Kcal / 1 530,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		15,66 g 8,43 g 2,23 g	16,70 g 8,05 g 2,23 g	5,37 g 8,50 g 5,59 g	12,08 g 5,60 g 2,23 g	13,63 g 15,64 g 7,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,70 g 0,00 g 1,40 g	48,58 g 9,99 g 1,12 g	28,04 g 9,00 g 1,03 g	57,80 g 16,20 g 1,16 g	42,66 g 0,00 g 1,48 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csirkebecsináltleves (6 dkg), Csokiöntet, Piskótakocka , Alma	Meggyleves, Sült csirkecombfilé (9dkg), Burgonyapüré , Mongol saláta, Túrós pite	Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Szárazbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtökrém leves, Tészta köret szarvacska, Csemege uborka, Pulyka pörkölt 9dkg, Kölesgolyó	Rizsleves , Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 540,95 Kcal / 2 261,17 KJ	Energia: 745,52 Kcal / 3 116,27 KJ	Energia: 777,79 Kcal / 3 251,16 KJ	Energia: 735,57 Kcal / 3 074,68 KJ	Energia: 568,58 Kcal / 2 376,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22,72 g 18,00 g 2,41 g	34,29 g 21,79 g 3,91 g	34,86 g 33,09 g 9,68 g	31,15 g 24,86 g 5,25 g	24,30 g 14,66 g 2,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,65 g 8,49 g 1,30 g	99,39 g 13,58 g 2,89 g	84,76 g 3,00 g 3,74 g	95,85 g 3,35 g 2,38 g	84,64 g 0,00 g 3,47 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle, korpás, Jégcsapretek	Szárnyashúskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Szezámagos túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli
		Energia: 337,19 Kcal / 1 409,45 KJ	Energia: 206,84 Kcal / 864,59 KJ	Energia: 332,09 Kcal / 1 388,14 KJ	Energia: 158,56 Kcal / 662,78 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
		15,58 g 12,73 g 5,36 g	8,77 g 9,78 g 2,68 g	10,81 g 18,01 g 8,85 g	7,35 g 4,38 g 1,26 g	7,42 g 3,25 g 3,13 g





Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,39 g	0,00 g	1,58 g	21,11 g	0,00 g	1,98 g	31,82 g	0,00 g	1,08 g	22,53 g	0,00 g	0,86 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g
  			 			 			  			 		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet





Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Vaj, Kifli	Citromos tea, Szardíniakrém , Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Zöldhagymás túrókrém, Paradicsom, Kukoricás kenyér	Epres tea, Margarin, Tavaszi felvágott, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 402,10 Kcal / 1 680,78 Kj	Energia: 341,81 Kcal / 1 428,77 Kj	Energia: 321,42 Kcal / 1 343,54 Kj	Energia: 345,84 Kcal / 1 445,61 Kj	Energia: 277,28 Kcal / 1 159,03 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
		14,34 g 16,69 g 8,07 g	11,40 g 10,35 g 5,01 g	12,63 g 10,72 g 2,30 g	16,83 g 7,39 g 3,17 g	9,90 g 7,08 g 2,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,52 g 5,00 g 1,30 g	50,55 g 10,86 g 0,28 g	42,91 g 9,36 g 1,77 g	54,74 g 8,99 g 0,75 g	43,01 g 9,00 g 1,75 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gombaleves kiscsillagtésztával, Szárnyas vagdalt (6dkg), Paradicsomos burgonyafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Szárnyasraguleves , Tehéntúró, Joghurtos-tejföl, Metélt tészta, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Csontleves , Cérnametélt , Rizseshús , Vegyes vágott savanyúság	Lebbencses burgonyaleves, Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Körte, Félbarna kenyér	Fokhagymakrém leves , Kenyérkocka, Zöldfűsz.csirkefalatok (7dkg), Párolt rizs, Müzli szelet-piros gyümölcsös
		Energia: 685,47 Kcal / 2 865,26 Kj	Energia: 756,11 Kcal / 3 160,54 Kj	Energia: 553,38 Kcal / 2 313,13 Kj	Energia: 784,12 Kcal / 3 277,62 Kj	Energia: 614,34 Kcal / 2 567,94 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
		32,93 g 18,14 g 3,23 g	37,00 g 19,37 g 5,54 g	23,06 g 18,63 g 4,26 g	31,39 g 24,87 g 6,30 g	27,48 g 13,60 g 2,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96,43 g 0,22 g 3,44 g	107,48 g 0,00 g 3,66 g	73,35 g 0,44 g 3,71 g	101,12 g 4,44 g 3,05 g	94,42 g 4,00 g 1,63 g		





Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Baromfipárizsi, Margarin, Póréhagyma, Zsemle, rozsos			Kockasajt, sonkás, Zsemle, Kígyóuborka			Hideg tej, Vaj, Croissant magos			Főtt tojás, Margarin, Újhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli		
		Energia: 232,68 Kcal / 972,60 KJ			Energia: 210,64 Kcal / 880,48 KJ			Energia: 376,02 Kcal / 1 571,76 KJ			Energia: 189,26 Kcal / 791,11 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
		10,00 g	7,14 g	1,82 g	9,14 g	5,64 g	2,97 g	10,93 g	21,85 g	6,42 g	9,14 g	7,19 g	1,84 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
31,84 g	0,00 g	1,20 g	32,68 g	0,00 g	1,36 g	32,93 g	0,00 g	0,23 g	22,59 g	0,00 g	1,11 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet

