



Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Paradicsom	Kakaó, Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kifli	Mézes tea , Trappista sajt, Retek, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Barackos tea, Sonka krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 322,16 Kcal / 1 346,63 KJ	Energia: 245,45 Kcal / 1 025,98 KJ	Energia: 378,26 Kcal / 1 581,13 KJ	Energia: 189,59 Kcal / 792,49 KJ	Energia: 210,03 Kcal / 877,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,19 g 9,43 g 3,43 g	12,36 g 3,08 g 0,77 g	12,98 g 16,44 g 8,07 g	9,36 g 10,54 g 5,96 g	8,46 g 4,49 g 0,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,55 g 1,07 g 1,19 g	43,91 g 9,00 g 1,12 g	44,62 g 5,00 g 0,81 g	13,97 g 11,49 g 0,57 g	33,93 g 9,00 g 2,23 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tojásleves, Zabpelyhes húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Vegyes gyümölcsleves, Bazsalikomos pulykaragu, Karottás rizs , Túró rudi	Húsgaluska leves (5dkg), Vagdalt (4 dkg), Burgonya főzelék , Alma, Félbarna kenyér	Sárgaborsó leves, Bácskai rizseshús, Vegyes vágott savanyúság	Pulyka becsináltleves (5dkg), Gránátos kocka, Kovászos uborka, Őszibarack
		Energia: 579,96 Kcal / 2 424,23 KJ	Energia: 574,21 Kcal / 2 400,20 KJ	Energia: 707,56 Kcal / 2 957,60 KJ	Energia: 800,36 Kcal / 3 345,50 KJ	Energia: 580,57 Kcal / 2 426,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,80 g 19,12 g 3,91 g	10,60 g 15,36 g 4,99 g	32,42 g 24,80 g 4,96 g	33,37 g 39,24 g 11,89 g	28,12 g 14,87 g 3,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,79 g 14,99 g 3,21 g	91,66 g 18,49 g 2,33 g	87,63 g 0,00 g 4,32 g	77,53 g 1,10 g 5,28 g	82,39 g 0,00 g 6,77 g		





Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajt, lapka, Margarin, Zsemle, Paprika	Hideg tej, Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Körözött , Szezámagos zsemle , Újhagyma	Hideg tej, Halkrém , Kígyóuborka, Zsemle	Hideg tej, Croissant, Margarin										
		Energia: 213,73 Kcal / 893,39 KJ	Energia: 284,21 Kcal / 1 188,00 KJ	Energia: 216,81 Kcal / 906,27 KJ	Energia: 323,67 Kcal / 1 352,94 KJ	Energia: 348,71 Kcal / 1 457,61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,88 g	5,55 g	0,60 g	15,72 g	8,79 g	3,60 g	11,01 g	6,51 g	1,50 g	17,59 g	17,24 g	6,20 g	11,00 g	17,10 g	3,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,10 g	0,00 g	0,99 g	35,73 g	0,00 g	1,01 g	29,45 g	0,00 g	1,31 g	24,67 g	0,71 g	1,27 g	35,80 g	0,00 g	0,32 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Mézes mackó pehely			Kakaó, Kifli, korpás, Margarin			Meggyes tea, Vajkrém, , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Forralt tej, Croissant magos			Forralt tej, Zöldfűszeres vajkrém, Retek, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ			Energia: 325,24 Kcal / 1 359,50 KJ			Energia: 196,96 Kcal / 823,29 KJ			Energia: 283,00 Kcal / 1 182,94 KJ			Energia: 375,80 Kcal / 1 570,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,91 g	3,18 g	1,66 g	13,79 g	7,62 g	2,87 g	2,93 g	12,24 g	5,80 g	10,70 g	12,25 g	1,63 g	14,22 g	15,67 g	7,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,90 g	0,00 g	0,95 g	50,47 g	5,00 g	1,24 g	18,40 g	9,00 g	0,21 g	32,30 g	0,00 g	0,67 g	44,49 g	0,00 g	1,26 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Szilvaleves, Rántott hal 11 dkg, Tartármártás, Párolt rizs			Csontleves , Cérnametélt , Sült virsli 6dkg, Burgonya főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás			Zellerkrémleves , Kenyérkocka, Bolognai spagetti , Reszelt sajt			Palócgulyás, Piskótakocka , Csokiöntet, Körte, Félbarna kenyér			Májgaluska leves (5dkg), Szárnyas vagdalt (6dkg), Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 895,54 Kcal / 3 743,36 KJ			Energia: 634,33 Kcal / 2 651,50 KJ			Energia: 769,95 Kcal / 3 218,39 KJ			Energia: 768,44 Kcal / 3 212,08 KJ			Energia: 675,61 Kcal / 2 824,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,78 g	42,80 g	7,19 g	23,74 g	24,00 g	6,68 g	28,38 g	31,81 g	10,00 g	22,80 g	29,43 g	6,98 g	36,09 g	25,16 g	5,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,90 g	14,26 g	1,23 g	80,63 g	0,00 g	4,07 g	91,28 g	3,00 g	5,16 g	98,29 g	8,49 g	1,72 g	75,78 g	2,00 g	6,21 g		



Heti étlap 2018.06.18. - 2018.06.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Mogyorókrém, Kifli	Karamell , Croissant	Barackos tea, Mexikói felvágott, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin	Forralt tej, Zöldhagymás vajkrém , Zsemle, korpás, Jégcsapretek	Forralt tej, Ízes bukta
		Energia: 231,81 Kcal / 968,97 KJ	Energia: 342,20 Kcal / 1 430,40 KJ	Energia: 224,53 Kcal / 938,54 KJ	Energia: 345,85 Kcal / 1 445,65 KJ	Energia: 484,34 Kcal / 2 024,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,34 g 3,54 g 1,63 g	10,80 g 12,50 g 1,63 g	6,56 g 8,80 g 2,85 g	12,79 g 15,72 g 7,50 g	11,00 g 26,60 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,84 g 0,29 g 0,27 g	45,19 g 9,99 g 0,27 g	29,89 g 9,00 g 1,41 g	40,24 g 0,00 g 0,93 g	47,66 g 0,00 g 0,27 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kertészleves, Pulyka paprikás (7dkg), Tészta köret szarvacska	Sajtgaluska leves , Szárnyas vagdalt (6dkg), Sárgaborsó főzelék , Őszibarack	Citromos almaleves, Párizsi csirkemell , Párolt rizs, Uborkasaláta	Húsgaluska leves (5dkg), Párolt csirkemell , Sóskamártás, Főtt burgonya, Pite, almás	Tárkonyos csirkeraguleves , Tejberizs , Kakaószórat, Alma
		Energia: 650,44 Kcal / 2 718,84 KJ	Energia: 731,26 Kcal / 3 056,67 KJ	Energia: 791,49 Kcal / 3 308,43 KJ	Energia: 516,93 Kcal / 2 160,77 KJ	Energia: 568,45 Kcal / 2 376,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,96 g 26,08 g 5,00 g	39,34 g 27,03 g 7,06 g	27,58 g 33,81 g 4,38 g	37,36 g 14,35 g 3,04 g	28,73 g 9,72 g 3,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73,72 g 0,44 g 3,27 g	79,72 g 0,00 g 2,43 g	94,08 g 9,99 g 3,28 g	58,66 g 11,99 g 3,34 g	91,23 g 29,47 g 2,95 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Baromfipárizsi, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Gyümölcs tea	Szardíniakrém , Újhagyma, Teljes kiőrlésű kifli	Kockasajt, sonkás, Paprika, Kifli, Limonádé	Ivólé 50%, Házi húskrém , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű zsemle	Citromos tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma
		Energia: 239,95 Kcal / 1 002,99 KJ	Energia: 237,28 Kcal / 991,83 KJ	Energia: 253,37 Kcal / 1 059,09 KJ	Energia: 317,29 Kcal / 1 326,27 KJ	Energia: 265,11 Kcal / 1 108,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,02 g 9,11 g 2,44 g	10,31 g 10,37 g 2,30 g	8,53 g 5,47 g 2,97 g	9,82 g 5,74 g 1,57 g	11,76 g 11,17 g 6,04 g





Heti étlap 2018.06.18. - 2018.06.22.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,59 g	9,00 g	1,16 g	25,61 g	0,36 g	1,13 g	42,15 g	11,99 g	0,56 g	55,86 g	0,00 g	1,32 g	29,79 g	9,00 g	1,31 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!














.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus



Heti étlap 2018.06.25. - 2018.06.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Magyaros túrókrém, Paprika, Rozskenyér	Forralt tej, Margarin, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Sajtkrém, Jégcsapretek, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Házi csirkemájaskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Vajkrém, Szezámagos zsemle										
		Energia: 234,96 Kcal / 982,13 KJ	Energia: 335,52 Kcal / 1 402,47 KJ	Energia: 386,80 Kcal / 1 616,82 KJ	Energia: 259,85 Kcal / 1 086,17 KJ	Energia: 327,04 Kcal / 1 367,03 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,67 g	2,59 g	1,08 g	12,74 g	5,60 g	2,23 g	13,40 g	14,72 g	8,26 g	11,74 g	3,43 g	0,56 g	11,69 g	17,91 g	8,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,83 g	9,00 g	0,82 g	58,60 g	16,20 g	1,16 g	50,11 g	8,99 g	1,46 g	45,06 g	9,00 g	1,14 g	30,31 g	5,00 g	0,74 g		
		 	 	 		    										
																
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajtkrémleves, Levesgyöngy, Tavaszi csirkeragu (7dkg), Petrezselymes rizs, Csemege uborka	Daragaluska leves, Párolt csirkemell, Gyümölcsmártás, Főtt burgonya, Piskótarolád	Bakonyi betyárleves (5dkg), Káposztás kocka, Alma	Meggyleves, Göngyölt csirkemell, Párolt rizs, Paradicsomsaláta	Tojásleves, Brassói aprópecsenye 9dkg, Pirított burgonya, Uborkasaláta										
		Energia: 746,85 Kcal / 3 121,83 KJ	Energia: 742,80 Kcal / 3 104,90 KJ	Energia: 629,30 Kcal / 2 630,47 KJ	Energia: 601,93 Kcal / 2 516,07 KJ	Energia: 775,61 Kcal / 3 242,05 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,73 g	35,71 g	12,50 g	39,16 g	12,53 g	2,12 g	29,68 g	20,90 g	3,98 g	25,78 g	9,65 g	2,16 g	29,57 g	41,25 g	10,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,60 g	0,00 g	4,86 g	117,62 g	10,49 g	2,39 g	78,06 g	3,00 g	4,21 g	101,94 g	17,98 g	2,65 g	67,65 g	0,00 g	5,66 g		
		