



Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Méz, Margarin, Kifli	Kakaó, Vaj, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Sajt, lapka, Paradicsom, Kifli	Karamell , Margarin, Pulyka felvágott, Paprika, Erzsébet kenyér	Forralt tej, Kapros Túrókrém , Retek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 330,20 Kcal / 1 380,24 Kj	Energia: 275,18 Kcal / 1 150,25 Kj	Energia: 300,44 Kcal / 1 255,84 Kj	Energia: 359,71 Kcal / 1 503,59 Kj	Energia: 269,37 Kcal / 1 125,97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,38 g 7,35 g 2,83 g	10,83 g 11,45 g 5,65 g	14,80 g 8,28 g 2,25 g	15,59 g 11,76 g 2,23 g	13,93 g 4,17 g 1,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54,70 g 16,20 g 0,47 g	32,35 g 5,00 g 0,66 g	41,80 g 0,00 g 0,58 g	47,34 g 9,99 g 2,13 g	44,20 g 0,00 g 1,29 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Mexikói csirkeragu 0,15, Párolt rizsköret	Tojásleves , Sertés pörkölt (9dkg), Tarhonya köret, Őszibarack	Csirkebecsináltleves (6 dk), Tejbedara , Fahéjas porcukor szórát, Banán	Karalábéleves , Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Alma	Daragaluska leves, Köményes sertéssült, Túrós pite, Félbarna kenyér, Kelkáposzta főzelék
		Energia: 767,24 Kcal / 3 207,06 Kj	Energia: 652,90 Kcal / 2 729,12 Kj	Energia: 620,44 Kcal / 2 593,44 Kj	Energia: 564,23 Kcal / 2 358,48 Kj	Energia: 804,40 Kcal / 3 362,39 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,37 g 32,65 g 12,49 g	35,16 g 23,78 g 4,73 g	26,53 g 10,79 g 4,16 g	22,69 g 15,88 g 2,93 g	39,11 g 25,27 g 3,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
81,46 g 0,00 g 3,28 g	73,41 g 0,66 g 1,51 g	109,98 g 20,98 g 1,99 g	81,87 g 14,99 g 3,73 g	102,98 g 0,00 g 3,50 g		





Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Körözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Sertéspárizsi, Margarin, Zsemle, Újhagyma, Ivólé 50%			Vaníliás túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Müzli szelet-piros gyümölcsös			Ivólé 50%, Vajkrém, , Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kifli			Joghurt poharas gyümölcsös, kifli, szezámos		
		Energia: 157,87 Kcal / 659,90 KJ			Energia: 381,96 Kcal / 1 596,59 KJ			Energia: 236,98 Kcal / 990,58 KJ			Energia: 395,17 Kcal / 1 651,81 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
		7,97 g	3,64 g	1,52 g	9,48 g	8,30 g	2,28 g	8,01 g	4,92 g	1,96 g	5,69 g	12,37 g	5,80 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
23,62 g	0,00 g	1,10 g	68,73 g	0,00 g	1,14 g	40,05 g	9,00 g	0,66 g	63,94 g	0,00 g	0,57 g	39,70 g	12,99 g	1,16 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Szilvaíz, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Forralt tej, Halkrém, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Pulyka felvágott, Paprika, Zsemle	Forralt tej, Méz, Vaj, Erzsébet kenyér	Forralt tej, Sonka krém, Retek, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 250,43 Kcal / 1 046,80 KJ	Energia: 317,10 Kcal / 1 325,48 KJ	Energia: 405,92 Kcal / 1 696,75 KJ	Energia: 378,44 Kcal / 1 581,88 KJ	Energia: 262,37 Kcal / 1 096,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,06 g 5,36 g 2,23 g	18,26 g 14,70 g 4,79 g	15,29 g 16,57 g 4,77 g	12,71 g 10,48 g 5,01 g	15,09 g 7,41 g 1,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,96 g 8,18 g 1,03 g	27,63 g 0,71 g 1,43 g	50,52 g 8,99 g 1,67 g	58,33 g 16,20 g 1,48 g	34,36 g 0,00 g 2,59 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Szárnyasraguleves, Piskótakocka, Csokiöntet, Banán	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Tejfölös csirkemell 0,15, Tört burgonya, Körte	Csontleves, Cérnametélt , Sertés sült (egyben sütve) (9dkg), Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér	Meggyleves, Nyitrai sertésborda (9dkg), Párolt rizs, Csemege uborka	Pírott tésztaleves, Stefánia vagdalt (6dkg), Parajmártás, Főtt burgonya, Őszibarack
		Energia: 658,45 Kcal / 2 752,32 KJ	Energia: 626,20 Kcal / 2 617,52 KJ	Energia: 643,26 Kcal / 2 688,83 KJ	Energia: 663,73 Kcal / 2 774,39 KJ	Energia: 584,45 Kcal / 2 443,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,60 g 18,62 g 3,25 g	29,74 g 17,74 g 4,04 g	41,66 g 17,01 g 3,29 g	28,94 g 20,80 g 5,10 g	29,53 g 20,58 g 4,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96,86 g 8,49 g 1,94 g	85,01 g 0,44 g 3,25 g	77,72 g 0,00 g 5,66 g	89,09 g 9,99 g 2,98 g	69,52 g 0,00 g 4,61 g		





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sajtkrém, Paradicsom, Zsemle, Müzliszelet, gyümölcsös	Ivólé 50%, Margarin, Sajtos párizsi, Újhagyma, Zsemle, korpás	Kefir, Kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli	Sárgarépas sajtkrém , Paprika, Teljes kiőrlésű kifli	Ivólé 50%, Alma, Sajtos croissant										
		Energia: 350,43 Kcal / 1 464,80 KJ	Energia: 372,46 Kcal / 1 556,88 KJ	Energia: 268,06 Kcal / 1 120,49 KJ	Energia: 247,79 Kcal / 1 035,76 KJ	Energia: 369,33 Kcal / 1 543,80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,75 g	15,05 g	6,89 g	9,28 g	8,25 g	2,32 g	10,55 g	6,65 g	1,11 g	6,70 g	10,87 g	6,19 g	6,22 g	13,31 g	4,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,80 g	4,00 g	0,88 g	66,33 g	0,00 g	1,27 g	36,90 g	0,00 g	1,60 g	30,48 g	0,00 g	0,71 g	54,34 g	0,00 g	0,68 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

