

Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin	Forralt tej, Padlizsán krém, Zsemle	Kakaó, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Mézes tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Barackos tea, Sonka krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 305,90 Kcal / 1 278,66 KJ	Energia: 307,16 Kcal / 1 283,93 KJ	Energia: 340,28 Kcal / 1 422,37 KJ	Energia: 391,61 Kcal / 1 636,93 KJ	Energia: 208,21 Kcal / 870,32 KJ
		Fehérje 13,04 g Zsír 8,08 g T.Zsírsvav 2,07 g	Fehérje 12,53 g Zsír 9,43 g T.Zsírsvav 3,43 g	Fehérje 12,73 g Zsír 12,44 g T.Zsírsvav 6,14 g	Fehérje 15,21 g Zsír 16,10 g T.Zsírsvav 7,26 g	Fehérje 9,21 g Zsír 4,03 g T.Zsírsvav 0,75 g
		Szénhidrát 44,75 g Cukor 9,00 g Só 1,33 g	Szénhidrát 44,75 g Cukor 1,07 g Só 1,09 g	Szénhidrát 44,42 g Cukor 5,00 g Só 0,81 g	Szénhidrát 45,87 g Cukor 11,49 g Só 1,46 g	Szénhidrát 33,94 g Cukor 9,00 g Só 1,90 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tojásleves, Sült virsli 6dkg, Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Bazsalikomos pulykaragu, Karottás rizs, Túró rudi	Húsgaluska leves (5dkg), Vagdalt (4 dkg), Burgonya főzelék, Alma, Félbarna kenyér	Sárgaborsó leves, Bácskai rizseshús 8 dkg, Vegyes vágott savanyúság	Pulyka becsináltleves (5dkg), Gránátos kocka, Kovászos uborka, Őszibarack
		Energia: 606,86 Kcal / 2 536,67 KJ	Energia: 574,20 Kcal / 2 400,16 KJ	Energia: 684,96 Kcal / 2 863,13 KJ	Energia: 798,36 Kcal / 3 337,14 KJ	Energia: 477,47 Kcal / 1 995,82 KJ
		Fehérje 23,69 g Zsír 26,33 g T.Zsírsvav 6,58 g	Fehérje 10,60 g Zsír 15,36 g T.Zsírsvav 4,99 g	Fehérje 27,62 g Zsír 21,98 g T.Zsírsvav 4,02 g	Fehérje 33,26 g Zsír 39,22 g T.Zsírsvav 11,89 g	Fehérje 15,72 g Zsír 9,16 g T.Zsírsvav 1,38 g
		Szénhidrát 67,22 g Cukor 9,99 g Só 4,37 g	Szénhidrát 91,66 g Cukor 18,49 g Só 2,33 g	Szénhidrát 93,25 g Cukor 0,00 g Só 4,51 g	Szénhidrát 77,19 g Cukor 1,10 g Só 5,19 g	Szénhidrát 81,99 g Cukor 0,00 g Só 6,37 g



Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajt, lapka, Margarin, Zsemle, Paprika			Hideg tej, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma, Kenőmájás			Körözött, Szezámagos zsemle, Újhagyma			Hideg tej, Halkrém, Kígyóborka, Zsemle			Hideg tej, Croissant, Margarin		
		Energia: 255,26 Kcal / 1 066,99 KJ			Energia: 297,59 Kcal / 1 243,93 KJ			Energia: 216,07 Kcal / 903,17 KJ			Energia: 361,06 Kcal / 1 509,23 KJ			Energia: 394,16 Kcal / 1 647,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,66 g	10,49 g	1,90 g	14,08 g	12,40 g	5,59 g	11,01 g	6,51 g	1,64 g	18,40 g	13,52 g	5,04 g	11,02 g	22,10 g	4,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,54 g	0,00 g	0,99 g	32,66 g	0,00 g	1,26 g	29,45 g	0,00 g	1,21 g	43,09 g	0,36 g	1,60 g	35,84 g	1,50 g	0,52 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezető Vezet

.....
Gazdaságvezető dietetikus





Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Kifli, korpás, Margarin	Meggyes tea, Vajkrém, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Croissant magos	Forralt tej, Zöldfűszeres vajkrém, Retek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 370,69 Kcal / 1 549,48 Kj	Energia: 277,44 Kcal / 1 159,70 Kj	Energia: 283,00 Kcal / 1 182,94 Kj	Energia: 337,81 Kcal / 1 412,05 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,81 g 12,62 g 4,17 g	6,96 g 8,64 g 3,87 g	10,70 g 12,25 g 1,63 g	13,97 g 11,67 g 5,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50,51 g 5,00 g 1,24 g	42,49 g 9,00 g 0,91 g	32,30 g 0,00 g 0,67 g	44,29 g 0,00 g 1,21 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csontleves , Cérnametél , Sült virsli 6dkg, Burgonya főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér , Pite, almás	Zellerkrémleves , Bolognai spagetti 8 dkg , Reszelt sajt, Kölesgolyó	Palócgulyás, Piskótakocka , Csokiöntet, Őszibarack, Félbarna kenyér	Májgaluska leves (5dkg), Szárnyas vagdalt (6dkg), Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 766,58 Kcal / 3 204,30 Kj	Energia: 753,19 Kcal / 3 148,33 Kj	Energia: 838,81 Kcal / 3 506,23 Kj	Energia: 590,65 Kcal / 2 468,92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,90 g 27,80 g 6,68 g	27,37 g 32,00 g 10,10 g	26,50 g 29,71 g 7,53 g	25,84 g 20,41 g 3,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		101,75 g 3,00 g 4,13 g	87,70 g 3,00 g 4,82 g	112,09 g 8,49 g 2,38 g	75,58 g 2,00 g 4,33 g





Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Edami sajt, Vaj, Újhagyma, Zsemle	Hideg tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Szezámagos zsemle	Mexikói felvágott, Vaj, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcsjoghurt, Kifli
		Energia: 333,28 Kcal / 1 393,11 Kj	Energia: 387,84 Kcal / 1 621,17 Kj	Energia: 224,53 Kcal / 938,54 Kj	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 Kj
		Fehérje 14,31 g Zsír 16,45 g T.Zsírsvav 8,82 g	Fehérje 13,09 g Zsír 15,90 g T.Zsírsvav 5,08 g	Fehérje 6,83 g Zsír 11,85 g T.Zsírsvav 5,05 g	Fehérje 7,50 g Zsír 3,25 g T.Zsírsvav 1,56 g
		Szénhidrát 34,27 g Cukor 0,00 g Só 1,31 g	Szénhidrát 48,46 g Cukor 10,86 g Só 1,08 g	Szénhidrát 22,90 g Cukor 0,00 g Só 1,22 g	Szénhidrát 39,73 g Cukor 6,50 g Só 0,55 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus

