







Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, 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: 365,90 Kcal / 1 529,46 KJ	Energia: 355,18 Kcal / 1 484,65 KJ	Energia: 343,70 Kcal / 1 436,67 KJ	Energia: 431,40 Kcal / 1 803,25 KJ	Energia: 269,37 Kcal / 1 125,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4,82 g 14,35 g 3,80 g	13,86 g 11,75 g 5,65 g	14,72 g 13,26 g 3,55 g	16,61 g 16,84 g 3,53 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
53,79 g 25,20 g 0,50 g	48,55 g 5,00 g 1,06 g	41,44 g 0,00 g 0,88 g	52,73 g 9,99 g 2,33 g	44,20 g 0,00 g 1,40 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Párolt rizsköret, Mexikói pulykaragu	Tojásleves , Sertés pörkölt (8dkg), Tarhonya köret, Őszibarack	Csirkebecsináltleves (6 dkg), Tejbedara , Fahéjas szórat, Banán	Karalábéleves , Sajt mártásos csirkeapró 7 dkg, Főtt burgonya	Daragaluska leves, Köményes sertéssült, Túrós pite, Félbarna kenyér, Kelkáposzta főzelék
		Energia: 726,27 Kcal / 3 035,81 KJ	Energia: 495,54 Kcal / 2 071,36 KJ	Energia: 620,44 Kcal / 2 593,44 KJ	Energia: 644,30 Kcal / 2 693,17 KJ	Energia: 804,39 Kcal / 3 362,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		19,28 g 31,13 g 12,22 g	16,03 g 15,57 g 2,03 g	26,53 g 10,79 g 4,16 g	22,55 g 34,09 g 18,98 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
90,90 g 0,00 g 4,26 g	71,85 g 0,88 g 1,71 g	109,98 g 20,98 g 1,99 g	61,35 g 0,00 g 3,16 g	102,98 g 0,00 g 3,50 g		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Margarin, Sertéspárizsi, Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma	Körözött , Zsemle, Paradicsom	Vaníliás túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Ivólé 50%, Vajkrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcsjoghurt, kifli, szezám
		Energia: 377,41 Kcal / 1 577,57 KJ	Energia: 201,30 Kcal / 841,43 KJ	Energia: 236,98 Kcal / 990,58 KJ	Energia: 357,19 Kcal / 1 493,05 KJ	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír





Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.

	7,30 g	13,06 g	3,58 g	9,87 g	3,82 g	1,51 g	8,01 g	4,92 g	1,96 g	5,44 g	8,37 g	3,87 g	7,50 g	3,25 g	1,56 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	
57,33 g	0,00 g	1,10 g	33,86 g	0,00 g	1,13 g	40,05 g	9,00 g	0,66 g	63,74 g	0,00 g	0,57 g	39,73 g	6,50 g	0,92 g		
																
																

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus





Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Halkrém , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Pulyka felvágott, Zsemle, Retek	Forralt tej, Méz, Vaj, Erzsébet kenyér	Forralt tej, Sonka krém, Retek, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 320,83 Kcal / 1 341,07 KJ	Energia: 421,49 Kcal / 1 761,83 KJ	Energia: 378,44 Kcal / 1 581,88 KJ	Energia: 262,09 Kcal / 1 095,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,85 g 10,82 g 3,63 g	16,59 g 16,97 g 5,01 g	12,71 g 10,48 g 5,01 g	16,10 g 7,00 g 2,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,89 g 0,36 g 1,62 g	52,27 g 8,99 g 1,81 g	58,33 g 16,20 g 1,48 g	34,38 g 0,00 g 2,26 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Tejfölös csirkeragu , Tört burgonya, Alma	Csontleves, Cérnametélt , Sertés sült (egyben sütve) (9dkg), Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér	Meggyleves, Nyitrai csirkemell , Párolt rizs, Csemege uborka	Pirított tésztaleves, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Őszibarack
		Energia: 588,43 Kcal / 2 459,64 KJ	Energia: 656,26 Kcal / 2 743,17 KJ	Energia: 840,74 Kcal / 3 514,29 KJ	Energia: 539,29 Kcal / 2 254,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,62 g 17,77 g 4,04 g	41,91 g 17,69 g 4,67 g	35,15 g 36,80 g 5,46 g	24,73 g 20,60 g 4,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,41 g 0,44 g 3,25 g	81,55 g 0,00 g 5,02 g	91,13 g 9,99 g 3,28 g	63,03 g 0,00 g 3,08 g		





Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek												
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Margarin, Sajtos párizsi, Újhagyma, Zsemle, korpás	Kefir, Kockasajt , Teljes kiórlésű kifli	Sárgarépas sajtkrém , Paprika, Teljes kiórlésű kifli	Ivólé 50%, Alma, Sajtos croissant												
		Energia: 417,91 Kcal / 1 746,86 Kj	Energia: 268,06 Kcal / 1 120,49 Kj	Energia: 247,79 Kcal / 1 035,76 Kj	Energia: 358,90 Kcal / 1 500,20 Kj												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav				
		9,30 g	13,25 g	3,62 g		10,55 g	6,65 g	1,11 g		6,70 g	10,87 g	6,19 g		6,10 g	13,19 g	4,84 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
		66,37 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		52,24 g	0,00 g	0,67 g	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet

