


















Heti étlap 2019.06.17. - 2019.06.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	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: 341,98 Kcal / 1 429,48 Kj			Energia: 342,20 Kcal / 1 430,40 Kj			Energia: 313,91 Kcal / 1 312,14 Kj			Energia: 307,87 Kcal / 1 286,90 Kj			Energia: 484,34 Kcal / 2 024,54 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,34 g	3,54 g	1,66 g	10,80 g	12,50 g	1,63 g	6,34 g	18,75 g	5,45 g	12,54 g	11,72 g	5,57 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	0,58 g	45,19 g	11,49 g	0,47 g	29,96 g	9,00 g	1,41 g	40,04 g	0,00 g	0,93 g	47,66 g	0,00 g	0,57 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Kertészleves, Pulyka paprikás (7dkg), Tészta köret szarvacska			Sajtgaluska leves , Sárgaborsó főzelék , Őszibarack, Sertés pörkölt (5dkg)			Citromos almaleves, Rántott csirkemell (9dkg), Párolt rizs, Uborkasaláta			Húsgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Sós kamartás, Főtt burgonya			Tárkonyos csirkeraguleves , Tejberizs , Kakaószórat		
		Energia: 502,75 Kcal / 2 101,50 Kj			Energia: 559,63 Kcal / 2 339,25 Kj			Energia: 736,60 Kcal / 3 078,99 Kj			Energia: 411,43 Kcal / 1 719,78 Kj			Energia: 516,27 Kcal / 2 158,01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,50 g	19,70 g	3,64 g	24,73 g	19,53 g	6,15 g	36,10 g	16,29 g	2,57 g	13,88 g	15,08 g	3,09 g	28,13 g	9,12 g	3,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,19 g	0,44 g	3,26 g	70,87 g	0,66 g	1,09 g	111,17 g	15,98 g	1,92 g	54,32 g	11,99 g	2,27 g	80,73 g	29,47 g	2,93 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Baromfi párizsi, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin			Szardíniakrém , Újhagyma, Teljes kiőrlésű kifli			Kockasajt, sonkás, Paprika, Kifli			Házi húskrém , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle			Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma		
		Energia: 294,09 Kcal / 1 229,30 Kj			Energia: 264,60 Kcal / 1 106,03 Kj			Energia: 204,69 Kcal / 855,60 Kj			Energia: 127,78 Kcal / 534,12 Kj			Energia: 283,28 Kcal / 1 184,11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,06 g	19,11 g	5,04 g	11,25 g	10,44 g	2,30 g	8,52 g	5,47 g	2,97 g	3,52 g	3,31 g	0,70 g	12,10 g	16,21 g	7,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





### Heti étlap 2019.06.17. - 2019.06.21.

	22,66 g	0,00 g	1,16 g	31,31 g	0,36 g	1,24 g	30,10 g	0,00 g	0,86 g	21,34 g	0,00 g	1,25 g	22,84 g	0,00 g	1,37 g
	 <sup>2</sup>	 <sup>2</sup>	 <sup>1</sup>	 <sup>2</sup>	 <sup>1</sup>	 <sup>1</sup>	 <sup>1</sup>	 <sup>1</sup>	 <sup>1</sup>	 <sup>1</sup>	 <sup>1</sup>		 <sup>1</sup>		
				 <sup>1</sup>									 <sup>1</sup>	 <sup>1</sup>	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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





Heti étlap 2019.06.24. - 2019.06.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Citromos tea, Magyaros vajkrém , Paprika, Rozskenyér	Forralt tej, Margarin, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávét, Sajtkrém, Jégcsapretek, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Házi húskrém , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Vajkrém, Szezámagos zsemle
		Energia: 270,05 Kcal / 1 128,81 KJ	Energia: 380,97 Kcal / 1 592,45 KJ	Energia: 400,60 Kcal / 1 674,51 KJ	Energia: 229,56 Kcal / 959,56 KJ	Energia: 358,18 Kcal / 1 497,19 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
		5,62 g 8,42 g 3,72 g	12,76 g 10,60 g 3,53 g	14,39 g 15,17 g 8,50 g	6,38 g 3,55 g 0,70 g	14,23 g 15,39 g 6,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,47 g 9,00 g 1,72 g	58,64 g 16,20 g 1,16 g	51,61 g 8,99 g 1,50 g	42,59 g 9,00 g 1,39 g	41,72 g 5,00 g 1,02 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Sajtkrémleves , Tavaszi csirkeragu (7dkg), Petrezselymes rizs , Csemege uborka, Kölesgolyó	Daragaluska leves, Párolt csirkemell 9 dkg, Gyümölcsmártás, Főtt burgonya	Bakonyi betyárleves (5dkg), Káposztás kocka, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggye leves, Göngyölt szelet 8 dkg, Párolt rizs, Paradicsomsaláta	Tojásleves , Brassói aprópecsenye 8 dkg, Pirított burgonya, Csemege uborka
		Energia: 741,63 Kcal / 3 100,01 KJ	Energia: 455,76 Kcal / 1 905,08 KJ	Energia: 679,75 Kcal / 2 841,36 KJ	Energia: 665,37 Kcal / 2 781,25 KJ	Energia: 950,74 Kcal / 3 974,09 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
		31,84 g 34,70 g 12,14 g	32,37 g 8,88 g 2,12 g	22,75 g 16,88 g 3,07 g	27,95 g 15,75 g 4,37 g	32,60 g 41,59 g 10,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,78 g 0,00 g 4,76 g	61,34 g 10,49 g 1,50 g	108,12 g 3,00 g 4,97 g	101,82 g 17,98 g 2,70 g	108,55 g 0,00 g 6,31 g		





### Heti étlap 2019.06.24. - 2019.06.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Pulyka rollsonka, Margarin, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű zsemle			Zöldhagymás túrókrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kifli			Kockasajt , Paradicsom, Zsemle, korpás			Csirkemell sonka, Újhagyma, Zsemle, Margarin			Kenőmájás, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű zsemle		
		Energia: 194,61 Kcal / 813,47 KJ			Energia: 198,43 Kcal / 829,44 KJ			Energia: 176,38 Kcal / 737,27 KJ			Energia: 257,20 Kcal / 1 075,10 KJ			Energia: 173,80 Kcal / 726,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,56 g	8,22 g	2,17 g	10,28 g	3,69 g	1,76 g	6,30 g	3,54 g	1,08 g	12,62 g	8,05 g	2,06 g	7,44 g	6,82 g	2,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,90 g	0,00 g	1,42 g	30,75 g	0,00 g	1,06 g	30,90 g	0,00 g	1,09 g	35,93 g	0,00 g	1,14 g	21,08 g	0,00 g	1,05 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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

