



Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Csokis tejtital, Vaj, Croissant	Vadmálna tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtkrém	Forralt tej, Főtt tojás, Margarin, Burgonyás kenyér										
		Energia: 305,28 Kcal / 1 276,07 KJ	Energia: 275,07 Kcal / 1 149,79 KJ	Energia: 374,48 Kcal / 1 565,33 KJ	Energia: 271,81 Kcal / 1 136,17 KJ	Energia: 323,15 Kcal / 1 350,77 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,58 g	5,50 g	2,23 g	9,64 g	7,05 g	2,25 g	10,21 g	19,48 g	5,02 g	6,46 g	12,05 g	6,87 g	16,56 g	10,40 g	3,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,35 g	16,20 g	1,22 g	42,80 g	9,00 g	1,58 g	37,94 g	4,00 g	0,23 g	33,92 g	9,00 g	0,86 g	40,00 g	0,00 g	0,52 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Burgonyakrémleves , Székelykáposzta, Kölesgolyó, Joghurtos- tejföl, Piskótarolád	Húsgaluska leves (5dkg), Metélt tészta, Dejószórat, Alma	Tojásleves , Pincepörkölt, Vegyes vágott savanyúság, Müzli szelet- piros gyümölcsös	Vegyes gyümölcsleves, Sült csirkemell (7dkg), Párolt rizsköret , Párolt zöldség , Joghurtos öntet	Csontleves, Cérnametélt , Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás										
		Energia: 790,27 Kcal / 3 303,33 KJ	Energia: 634,33 Kcal / 2 651,50 KJ	Energia: 527,91 Kcal / 2 206,66 KJ	Energia: 703,62 Kcal / 2 941,13 KJ	Energia: 690,60 Kcal / 2 886,71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,51 g	32,05 g	8,26 g	22,23 g	16,05 g	1,71 g	21,03 g	28,14 g	7,35 g	27,42 g	28,31 g	7,27 g	31,08 g	23,05 g	6,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,21 g	0,35 g	3,87 g	99,92 g	20,98 g	2,06 g	45,37 g	4,44 g	2,73 g	83,56 g	11,41 g	3,94 g	84,08 g	4,00 g	3,80 g		





Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zala felvágott, Margarin, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kifli	Hideg tej, Pritaminos túrókrém , Zsemle, rozsos	Ivólé 50%, Vajkrém, , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kifli	Hideg tej, Sonka krém, Paprika, Zsemle	Póréhagyma, Zsemle, korpás, Cukkinis szendvicsskrém										
		Energia: 210,86 Kcal / 881,39 Kj	Energia: 327,32 Kcal / 1 368,20 Kj	Energia: 365,23 Kcal / 1 526,66 Kj	Energia: 339,17 Kcal / 1 417,73 Kj	Energia: 248,94 Kcal / 1 040,57 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,83 g	5,54 g	1,92 g	18,32 g	9,74 g	5,05 g	5,70 g	8,45 g	3,89 g	17,18 g	10,30 g	3,24 g	6,79 g	10,87 g	4,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,13 g	0,00 g	1,45 g	41,17 g	0,00 g	2,02 g	65,30 g	0,00 g	0,55 g	46,15 g	0,00 g	2,59 g	32,41 g	0,00 g	0,75 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet














Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda	
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Vadmálna tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 227,34 Kcal / 950,28 Kj	Energia: 199,58 Kcal / 834,24 Kj	Energia: 296,95 Kcal / 1 241,25 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	
		13,51 g 3,03 g 0,81 g 36,11 g 9,00 g 1,22 g	9,55 g 6,29 g 2,87 g 26,32 g 5,00 g 0,67 g	11,92 g 8,82 g 3,58 g 42,20 g 9,00 g 1,55 g	
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gulyásleves (5dkg), Káposztás kocka, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Paradicsom leves, Rántott hal 11 dkg, Párolt rizsköret , Tartármártás	Zöldséges tarhonyaleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér, Pite, almás	
		Energia: 776,08 Kcal / 3 244,01 Kj	Energia: 964,15 Kcal / 4 030,15 Kj	Energia: 553,09 Kcal / 2 311,92 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	
		30,00 g 27,05 g 6,63 g 100,67 g 3,44 g 4,55 g	13,60 g 72,60 g 9,76 g 61,97 g 13,26 g 1,64 g	27,18 g 18,89 g 4,02 g 68,32 g 0,22 g 3,83 g	
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Reszelt sajt, Margarin, Kígyóuborka, Zsemle magos	Körözött , Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Baromfipárizsi, Vaj, Paradicsom, Zsemle	
		Energia: 306,68 Kcal / 1 281,92 Kj	Energia: 154,76 Kcal / 646,90 Kj	Energia: 403,30 Kcal / 1 685,79 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	
		14,81 g 17,17 g 5,96 g	7,95 g 3,66 g 1,50 g	17,15 g 17,97 g 7,66 g	





Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

	22,85 g	0,00 g	0,92 g	22,82 g	0,00 g	1,19 g	45,05 g	0,00 g	1,33 g
	 		 	 			 	 	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet
dietetikus



Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Karamell , Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Csokis tejjal, Margarin, Baromfipárizsi, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Epres tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 203,43 Kcal / 850,34 KJ	Energia: 341,53 Kcal / 1 427,60 KJ	Energia: 264,44 Kcal / 1 105,36 KJ	Energia: 238,65 Kcal / 997,56 KJ	Energia: 184,13 Kcal / 769,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,91 g 3,18 g 1,66 g	10,71 g 14,54 g 1,63 g	9,36 g 5,49 g 0,61 g	12,76 g 9,89 g 3,46 g	3,50 g 2,41 g 0,60 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	31,70 g 9,99 g 1,10 g	43,91 g 9,00 g 1,01 g	24,67 g 4,00 g 0,98 g	37,28 g 17,10 g 0,85 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Tojásleves , Sertéssült falatok (7dkg), Burgonya főzelék , Félbarna kenyér, Túró rudi	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Tarhonya köret, Csikós tokány	Csirkebecsináltleves (6 dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Alma	Meggyleves, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves, Sült virslis 6dkg, Szárzabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás
		Energia: 735,07 Kcal / 3 072,59 KJ	Energia: 616,16 Kcal / 2 575,55 KJ	Energia: 540,95 Kcal / 2 261,17 KJ	Energia: 750,18 Kcal / 3 135,75 KJ	Energia: 754,96 Kcal / 3 155,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,95 g 26,28 g 5,19 g	25,72 g 31,88 g 7,59 g	22,72 g 18,00 g 2,41 g	31,00 g 34,71 g 6,76 g	32,28 g 32,13 g 9,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,18 g 8,50 g 4,76 g	52,97 g 0,44 g 3,60 g	75,65 g 8,49 g 1,30 g	76,91 g 9,99 g 4,33 g	83,87 g 3,00 g 3,32 g		



Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Ivólé 50%, Házi csirkemájaskrém, Jégcsapretek, kifli, szezámos	Hideg tej, Zöldhagymás szendvicsskrém, Zsemle, korpás, Jégcsapretek	Tojáskrém, Lilahagyma, Ivólé 50%, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Jégcsapretek, Zsemle magos										
		Energia: 172,19 Kcal / 719,75 KJ	Energia: 344,87 Kcal / 1 441,56 KJ	Energia: 339,54 Kcal / 1 419,28 KJ	Energia: 325,48 Kcal / 1 360,51 KJ	Energia: 370,68 Kcal / 1 549,44 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,25 g	5,59 g	1,94 g	10,66 g	3,20 g	0,56 g	14,13 g	13,47 g	3,11 g	7,01 g	6,36 g	1,70 g	16,38 g	18,72 g	5,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,51 g	0,00 g	1,61 g	67,09 g	0,00 g	1,07 g	42,11 g	0,00 g	1,23 g	58,93 g	0,57 g	1,84 g	33,71 g	0,00 g	1,39 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet



Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő	kedd	szerda
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Trappista sajt, Margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Citromos tea, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Kakaó, Margarin, Croissant magos
		Energia: 381,97 Kcal / 1 596,63 Kj	Energia: 293,32 Kcal / 1 226,08 Kj	Energia: 338,16 Kcal / 1 413,51 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,19 g 14,07 g 7,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,44 g 7,41 g 1,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,63 g 15,34 g 2,87 g
		Szénhidrát Cukor Só 42,54 g 0,00 g 1,88 g	Szénhidrát Cukor Só 44,75 g 9,00 g 1,32 g	Szénhidrát Cukor Só 37,82 g 5,00 g 0,37 g
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sütőtökrém leves, Kölesgolyó, Csirke pörkölt (8dkg), Párolt rizsköret, Csemege uborka	Húsgaluska leves (5dkg), Parajmártás, Főtt tojás, Főtt burgonya, Mandarin	Gombaleves kicsillagtésztával, Szárnyas vagdalt (6dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsomos káposzta, Pogácsa sajtos
		Energia: 647,12 Kcal / 2 704,96 Kj	Energia: 567,13 Kcal / 2 370,60 Kj	Energia: 825,27 Kcal / 3 449,63 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,96 g 16,51 g 2,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,17 g 22,92 g 5,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,48 g 22,57 g 3,78 g
		Szénhidrát Cukor Só 92,83 g 3,35 g 4,42 g	Szénhidrát Cukor Só 58,86 g 0,00 g 2,64 g	Szénhidrát Cukor Só 95,29 g 10,21 g 3,46 g



Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő			kedd			szerda		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Joghurt poharas gyümölcsös, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Szezámagos túrókrém, Teljes kiőrlésű kifli			Zöldfűszeres túrókrém, Paprika, Zsemle		
		Energia: 178,01 Kcal / 744,08 Kj			Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 Kj			Energia: 147,94 Kcal / 618,39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,92 g	3,26 g	3,13 g	15,17 g	9,85 g	4,30 g	6,73 g	5,83 g	2,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,36 g	12,99 g	1,24 g	40,27 g	0,00 g	0,78 g	18,10 g	0,00 g	0,90 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus

