

Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Szárnyashúskrém, Paradicsom, Félbarna kenyér	Citromos tea, Halkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Margarin, kifli, szezámos	Gyümölcs tea, Zöldbúzsesajt, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 316,76 Kcal / 1 324,06 KJ	Energia: 267,12 Kcal / 1 116,56 KJ	Energia: 289,92 Kcal / 1 211,87 KJ	Energia: 332,29 Kcal / 1 388,97 KJ	Energia: 342,66 Kcal / 1 432,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,64 g 12,83 g 3,55 g	6,42 g 7,71 g 1,92 g	12,06 g 7,90 g 2,00 g	11,32 g 10,35 g 3,53 g	12,16 g 13,31 g 5,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,24 g 9,00 g 1,32 g	42,56 g 9,00 g 2,11 g	41,96 g 9,36 g 1,47 g	48,53 g 9,99 g 1,04 g	43,11 g 9,00 g 1,49 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Karfiolleves, Serpenyősburg. virslivel (7dkg), Félbarna kenyér, Csemege uborka	Zöldséges lebbencsleves , Székelykáposzta, Joghurtos-tejföl, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves, Burgonya főzelék , Csirke pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Bolognai spagetti 8 dkg, Reszelt sajt	Almaleves, Rántott hal 10 dkg, Mongol saláta, Karottás rizs
		Energia: 754,34 Kcal / 3 153,14 KJ	Energia: 607,05 Kcal / 2 537,47 KJ	Energia: 670,02 Kcal / 2 800,68 KJ	Energia: 737,62 Kcal / 3 083,25 KJ	Energia: 811,50 Kcal / 3 392,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		24,97 g 32,47 g 8,29 g	23,97 g 28,44 g 8,84 g	31,61 g 15,15 g 2,59 g	29,87 g 34,10 g 11,02 g	22,17 g 25,45 g 3,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89,10 g 0,35 g 8,41 g	63,89 g 0,57 g 4,85 g	100,83 g 2,35 g 5,33 g	75,82 g 3,00 g 1,86 g	123,69 g 14,18 g 2,22 g		



Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Jégcsapretek, Margarin, Sajt, lapka, Teljes kiőrlésű zsemle			Kifli, Gyümölcsjoghurt			Hideg tej, Kígyóborka, Kockasajt, Zsemle, rozsos			Sajtkrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Mogyorókrém, Zsemle		
		Energia: 327,74 Kcal / 1 369,95 KJ			Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ			Energia: 296,87 Kcal / 1 240,92 KJ			Energia: 224,32 Kcal / 937,66 KJ			Energia: 378,95 Kcal / 1 584,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,50 g	15,83 g	4,94 g	7,50 g	3,25 g	1,56 g	12,80 g	8,79 g	4,04 g	5,33 g	11,95 g	6,87 g	12,24 g	6,39 g	3,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,98 g	0,00 g	1,23 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g	40,68 g	0,00 g	1,48 g	24,08 g	0,00 g	0,84 g	42,54 g	0,29 g	0,92 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus





Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Vaj, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Margarin, Croissant magos	Citromos tea, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 380,97 Kcal / 1 592,45 KJ	Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 KJ	Energia: 383,56 Kcal / 1 603,28 KJ	Energia: 329,39 Kcal / 1 376,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		12,77 g 10,60 g 5,01 g	11,23 g 10,85 g 3,24 g	10,74 g 19,25 g 3,53 g	10,98 g 12,31 g 3,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58,63 g 16,20 g 1,06 g	44,20 g 9,00 g 1,53 g	41,53 g 8,99 g 0,77 g	43,15 g 9,00 g 1,25 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Pulykagulyás 5 dkg, Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér, Alma	Erőleves , Cérnamentelt , Fejtett babfőzelék, Szezámos vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkeraguleves , Darásmentelt, Sárgabaracklekvár, Alma	Tarhonyaleves burgonyás , Aprópecsenye, Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér
		Energia: 665,95 Kcal / 2 783,67 KJ	Energia: 783,19 Kcal / 3 273,73 KJ	Energia: 629,59 Kcal / 2 631,69 KJ	Energia: 627,86 Kcal / 2 624,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		18,17 g 16,41 g 1,90 g	30,15 g 32,72 g 8,34 g	17,21 g 9,97 g 0,91 g	22,25 g 26,78 g 6,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
108,18 g 8,93 g 2,35 g	94,51 g 3,00 g 5,38 g	117,63 g 10,86 g 1,98 g	73,24 g 0,22 g 4,08 g		





Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Vaj, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém, Zsemle	Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, Zsemle magos
		Energia: 254,46 Kcal / 1 063,64 KJ	Energia: 270,21 Kcal / 1 129,48 KJ	Energia: 288,61 Kcal / 1 206,39 KJ	Energia: 327,86 Kcal / 1 370,45 KJ	Energia: 337,54 Kcal / 1 410,92 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
		10,07 g 10,42 g 5,01 g	10,09 g 6,05 g 2,69 g	6,13 g 11,80 g 5,41 g	12,26 g 11,44 g 5,65 g	11,42 g 18,49 g 3,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,79 g 0,00 g 0,92 g	43,39 g 9,00 g 1,35 g	41,28 g 9,00 g 0,70 g	44,05 g 5,00 g 0,81 g	30,81 g 9,00 g 0,68 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tojásleves , Kapros pulykaragu, Párolt rizsköret , Alma	Húsleves , Cérnametélt , Párolt karaj , Gyümölcsmártás, Főtt burgonya, Müzli szelet- piros gyümölcsös	Daragaluska leves, Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Alma	Karfiolkrémleves , Levesgyöngy, Csirke pörkölt (7dkg), Tészta köret szarvacska, Csemege uborka	Francia hagymaleves, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizs, Csíki mártás
		Energia: 486,95 Kcal / 2 035,45 KJ	Energia: 531,82 Kcal / 2 223,01 KJ	Energia: 459,43 Kcal / 1 920,42 KJ	Energia: 600,43 Kcal / 2 509,80 KJ	Energia: 743,10 Kcal / 3 106,16 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
		12,38 g 16,08 g 3,21 g	24,44 g 15,06 g 3,93 g	9,98 g 10,78 g 1,09 g	33,42 g 17,69 g 3,28 g	20,26 g 35,29 g 6,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72,15 g 0,00 g 3,08 g	74,21 g 14,49 g 4,67 g	79,68 g 14,99 g 1,24 g	75,60 g 0,35 g 5,12 g	84,37 g 1,64 g 1,94 g		





Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Pizzasonka, Margarin, Paradicsom, kifli, szezámos	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli	Hideg tej, Sajt, lapka, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Sonka krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Cukkinis sajtkrém, Retek, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 250,69 Kcal / 1 047,88 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ	Energia: 329,75 Kcal / 1 378,36 KJ	Energia: 171,43 Kcal / 716,58 KJ	Energia: 261,76 Kcal / 1 094,16 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,78 g	9,34 g	2,61 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	13,50 g	15,91 g	4,94 g	9,21 g	4,03 g	0,75 g	7,24 g	12,00 g	6,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,59 g	0,00 g	0,79 g	39,70 g	12,99 g	0,79 g	33,30 g	0,00 g	1,17 g	24,93 g	0,00 g	1,90 g	30,91 g	0,00 g	2,29 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus





Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér, Ketchup	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Citromos tea, Kockasajt , Jégcsapretek, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vaj, Zsemle	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 346,03 Kcal / 1 446,41 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 232,79 Kcal / 973,06 KJ	Energia: 337,56 Kcal / 1 411,00 KJ	Energia: 278,47 Kcal / 1 164,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,36 g	11,68 g	4,21 g	8,70 g	4,35 g	1,63 g	7,26 g	3,44 g	1,00 g	12,05 g	10,60 g	5,01 g	9,79 g	6,64 g	1,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,32 g	11,80 g	2,05 g	35,20 g	0,99 g	0,27 g	42,17 g	9,00 g	1,66 g	50,82 g	8,99 g	0,96 g	44,06 g	9,57 g	1,88 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Palócgulyás (5dkg), Tejbedara , Kakaószórat, Félbarna kenyér, Alma	Pírtott tésztalesves, Tökfőzelék, Sült csirkemell (7dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Paradicsom leves betűtésztával, Párolt rizsköret, Zöldborsós sertésragu (7dkg), Mongol saláta	Levesgyöngy, Zellerkrémleves , Reszelt sajt, Bolognai spagetti 8 dkg	Brokkoli leves, Eszterházi pulyka tok , Főtt burgonya										
		Energia: 653,16 Kcal / 2 730,21 KJ	Energia: 590,04 Kcal / 2 466,37 KJ	Energia: 797,75 Kcal / 3 334,60 KJ	Energia: 798,21 Kcal / 3 336,52 KJ	Energia: 373,97 Kcal / 1 563,19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,55 g	15,14 g	5,01 g	30,40 g	16,70 g	2,78 g	13,49 g	38,60 g	8,12 g	28,09 g	34,41 g	10,93 g	10,19 g	10,97 g	2,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,36 g	19,48 g	3,43 g	78,47 g	2,00 g	4,80 g	97,50 g	9,19 g	2,99 g	92,22 g	3,00 g	5,03 g	57,19 g	0,00 g	6,97 g		





Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kefir, Teljes kiőrlésű kifli			Jégcsapretek, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli			Hideg tej, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle			Csicseriborsókrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Túrós táska		
		Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ			Energia: 213,72 Kcal / 893,35 KJ			Energia: 318,12 Kcal / 1 329,74 KJ			Energia: 199,62 Kcal / 834,41 KJ			Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,65 g	3,85 g	0,11 g	5,68 g	7,79 g	0,00 g	16,68 g	13,38 g	5,10 g	5,96 g	7,85 g	2,06 g	8,60 g	4,80 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,00 g	0,00 g	1,14 g	30,42 g	0,00 g	0,60 g	32,90 g	0,00 g	1,30 g	26,59 g	0,00 g	0,89 g	41,30 g	5,00 g	0,30 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

