

Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

		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: 376,15 Kcal / 1 572,31 KJ	Energia: 320,06 Kcal / 1 337,85 KJ	Energia: 374,11 Kcal / 1 563,78 KJ	Energia: 310,27 Kcal / 1 296,93 KJ	Energia: 368,16 Kcal / 1 538,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,58 g 10,60 g 3,53 g	9,58 g 12,03 g 3,55 g	10,21 g 19,48 g 5,02 g	7,71 g 12,15 g 6,87 g	16,58 g 15,40 g 4,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,62 g 16,20 g 1,39 g	42,84 g 9,00 g 1,46 g	37,94 g 5,50 g 0,43 g	42,01 g 9,00 g 0,97 g	40,04 g 0,00 g 1,23 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Lebbencses burgonyaleves, Sertés pörkölt (5dkg), Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér, Piskótarolád	Húsgaluska leves (5dkg), Metélt tészta, Dejószórat, Alma	Tojásleves, Pincepörkölt, Vegyes vágott savanyúság, Müzli szelet- piros gyümölcsös, Félbarna kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Sajtmártásos csirkeapró 7 dkg, Párolt rizsköret	Csontleves, Cérnametélt, Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs
		Energia: 892,47 Kcal / 3 730,52 KJ	Energia: 572,93 Kcal / 2 394,85 KJ	Energia: 834,78 Kcal / 3 489,38 KJ	Energia: 800,57 Kcal / 3 346,38 KJ	Energia: 761,00 Kcal / 3 180,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,27 g 19,73 g 3,31 g	15,96 g 13,08 g 0,79 g	32,81 g 34,72 g 9,91 g	22,49 g 37,85 g 20,35 g	32,10 g 23,39 g 6,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
146,15 g 1,10 g 2,13 g	97,70 g 20,98 g 2,00 g	95,75 g 4,66 g 3,99 g	91,45 g 9,99 g 3,43 g	98,53 g 4,00 g 3,39 g		



Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

		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			Szendvicskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kifli, Ivólé			Hideg tej, Sonka krém, Paprika, Zsemle			Cukkinis szendvicskrém, Póréhagyma, Zsemle, korpás		
		Energia: 256,07 Kcal / 1 070,37 KJ			Energia: 327,32 Kcal / 1 368,20 KJ			Energia: 375,84 Kcal / 1 571,01 KJ			Energia: 338,89 Kcal / 1 416,56 KJ			Energia: 248,28 Kcal / 1 037,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,85 g	10,54 g	3,22 g	18,32 g	9,74 g	5,05 g	5,95 g	12,45 g	5,82 g	18,19 g	9,89 g	3,77 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
30,17 g	0,00 g	1,33 g	41,17 g	0,00 g	2,01 g	59,10 g	0,00 g	0,55 g	46,17 g	0,00 g	2,15 g	32,41 g	0,00 g	0,75 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezető Vezet

.....
Gazdaságvezető dietetikus



Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Teljes kiőrlésű kenyér, Vajkrém,	Vadmálna tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 299,33 Kcal / 1 251,20 KJ	Energia: 363,68 Kcal / 1 520,18 KJ	Energia: 336,83 Kcal / 1 407,95 KJ	Energia: 367,78 Kcal / 1 537,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,74 g 8,02 g 2,06 g	14,09 g 12,69 g 6,14 g	11,68 g 13,27 g 5,48 g	16,49 g 9,60 g 3,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,55 g 9,00 g 1,22 g	48,32 g 5,00 g 1,06 g	42,23 g 9,00 g 1,43 g	53,52 g 9,56 g 2,20 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gulyásleves (5dkg), Káposztás kocka, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Paradicsom leves, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizsköret , Tartármártás	Zöldséges tarhonyaleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér, Pite, almás	Korpagaluska leves, Budapest csirkeragu (7dkg), Főtt burgonya
		Energia: 882,74 Kcal / 3 689,85 KJ	Energia: 827,97 Kcal / 3 460,91 KJ	Energia: 633,07 Kcal / 2 646,23 KJ	Energia: 509,49 Kcal / 2 129,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,04 g 27,45 g 6,63 g	22,15 g 34,47 g 5,34 g	20,21 g 18,64 g 2,80 g	34,42 g 12,49 g 2,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
122,27 g 3,44 g 5,04 g	104,93 g 13,26 g 1,71 g	94,65 g 3,22 g 3,29 g	64,10 g 0,88 g 2,20 g		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Reszelt sajt, Margarin, Kígyóuborka, Zsemle magos	Körözött , Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Baromfipárizsi, Vaj, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Ivólé 50%, Pogácsa, sajtos
		Energia: 350,95 Kcal / 1 466,97 KJ	Energia: 154,76 Kcal / 646,90 KJ	Energia: 353,30 Kcal / 1 476,79 KJ	Energia: 369,87 Kcal / 1 546,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,73 g 22,16 g 7,26 g	7,95 g 3,66 g 1,50 g	14,95 g 17,73 g 7,66 g	3,08 g 16,37 g 4,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

	22,72 g	0,00 g	0,91 g	22,82 g	0,00 g	1,09 g	33,61 g	0,00 g	1,18 g	51,26 g	0,00 g	0,99 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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



Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		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: 202,99 Kcal / 848,50 Kj	Energia: 356,44 Kcal / 1 489,92 Kj	Energia: 314,07 Kcal / 1 312,81 Kj	Energia: 384,83 Kcal / 1 608,59 Kj	Energia: 260,75 Kcal / 1 089,94 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,91 g	3,18 g	1,66 g	12,14 g	11,06 g	1,63 g	9,58 g	10,53 g	1,92 g	16,50 g	15,27 g	4,76 g	3,30 g	7,36 g	1,90 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	36,26 g	9,99 g	1,11 g	44,75 g	9,00 g	1,10 g	45,29 g	4,00 g	1,66 g	45,41 g	25,20 g	0,75 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, Petrezselymes burgonya , Vegyes vágott savanyúság, Rántott hal 10 dkg	Daragaluska leves, Sült virslis 6dkg, Szárzababfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás										
		Energia: 735,07 Kcal / 3 072,59 Kj	Energia: 686,88 Kcal / 2 871,16 Kj	Energia: 711,20 Kcal / 2 972,82 Kj	Energia: 629,82 Kcal / 2 632,65 Kj	Energia: 913,86 Kcal / 3 819,93 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,95 g	26,28 g	7,99 g	21,51 g	31,66 g	7,74 g	24,90 g	25,38 g	3,69 g	19,90 g	22,90 g	2,75 g	35,45 g	36,03 g	9,53 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	77,31 g	0,44 g	2,78 g	97,45 g	8,49 g	1,29 g	84,06 g	9,99 g	1,42 g	110,39 g	6,00 g	3,30 g		



Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiórlésű zsemle			Ivólé 50%, Házi csirkemájaskrém, Jégcsapretek, kifli, szezámos			Hideg tej, Zöldhagymás szendvicskrém, Zsemle, korpás, Jégcsapretek			Ivólé 50%, Lilahagyma, Teljes kiórlésű zsemle, Tojáskrém			Hideg tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Jégcsapretek, Zsemle magos		
		Energia: 219,59 Kcal / 917,89 KJ			Energia: 351,16 Kcal / 1 467,85 KJ			Energia: 337,42 Kcal / 1 410,42 KJ			Energia: 317,57 Kcal / 1 327,44 KJ			Energia: 416,13 Kcal / 1 739,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,37 g	10,61 g	3,24 g	11,66 g	3,39 g	0,64 g	14,01 g	13,46 g	3,11 g	6,77 g	6,34 g	1,70 g	16,40 g	23,72 g	6,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,95 g	0,00 g	1,39 g	67,24 g	0,00 g	1,08 g	41,89 g	0,00 g	1,21 g	57,27 g	0,57 g	1,73 g	33,75 g	0,00 g	1,38 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

..... Élmezési Vezet Gazdaságvezet
osztályvezet dietetikus





Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Margarin, Kígyóuborka, Reszelt sajt, Félbarna kenyér	Citromos tea, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Kakaó, Margarin, Croissant magos	Tejeskávét, Vaj, Zsemle	Citromos tea, Padlizsán krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 426,98 Kcal / 1 784,78 KJ	Energia: 338,31 Kcal / 1 414,14 KJ	Energia: 382,26 Kcal / 1 597,85 KJ	Energia: 337,56 Kcal / 1 411,00 KJ	Energia: 275,70 Kcal / 1 152,43 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
		21,21 g 19,07 g 8,89 g	11,38 g 12,39 g 3,12 g	11,65 g 20,34 g 4,17 g	12,05 g 10,60 g 5,01 g	6,99 g 6,51 g 1,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,58 g 0,00 g 1,76 g	44,79 g 9,00 g 1,20 g	37,86 g 5,00 g 0,77 g	50,82 g 8,99 g 0,96 g	46,16 g 10,07 g 0,92 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sütőtökrém leves, Kölesgolyó, Csirke pörkölt (8dkg), Párolt rizsköret, Csemege uborka	Húsgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Főtt burgonya, Mandarin, Parajmártás	Gombaleves kiscsillagtésztával, Szárnyas vagdalt (6dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsomos káposzta, Pogácsa, sajtos	Levesgyöngy, Zellerkrémleves, Reszelt sajt, Bolognai spagetti 8 dkg	Palócgulyás, Tejbedara, Kakaószórat, Félbarna kenyér
		Energia: 681,75 Kcal / 2 849,72 KJ	Energia: 414,45 Kcal / 1 732,40 KJ	Energia: 843,72 Kcal / 3 526,75 KJ	Energia: 798,21 Kcal / 3 336,52 KJ	Energia: 728,43 Kcal / 3 044,84 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
		31,76 g 16,54 g 2,88 g	17,33 g 13,87 g 2,63 g	25,29 g 34,54 g 6,68 g	28,09 g 34,41 g 10,93 g	27,92 g 23,10 g 8,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
100,58 g 3,35 g 4,43 g	54,11 g 0,00 g 1,52 g	106,05 g 10,21 g 4,78 g	92,22 g 3,00 g 5,03 g	100,78 g 19,48 g 2,99 g		





Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Szezámagos túrókrém, Teljes kiőrlésű kifli			Paprika, Szardíniakrém, Zsemle			Csicseriborsókrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Kakaós csiga		
		Energia: 178,05 Kcal / 744,25 KJ			Energia: 337,89 Kcal / 1 412,38 KJ			Energia: 271,19 Kcal / 1 133,57 KJ			Energia: 199,62 Kcal / 834,41 KJ			Energia: 333,07 Kcal / 1 392,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,00 g	3,26 g	1,56 g	17,42 g	11,36 g	5,11 g	11,89 g	10,78 g	2,30 g	5,96 g	7,85 g	2,06 g	10,35 g	14,35 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,39 g	6,50 g	0,90 g	40,92 g	0,00 g	0,78 g	33,42 g	0,36 g	1,37 g	26,59 g	0,00 g	0,89 g	39,80 g	0,00 g	0,52 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

