

Heti étlap 2017.10.30. - 2017.11.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Vaj, Zsemle magos	Vadmálna tea, Edami sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsap retek	Barackos tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Karamell , Cukkinis túrókrém, Félbarna kenyér								
		Energia: 362,85 Kcal / 1 516,71 KJ	Energia: 306,65 Kcal / 1 281,80 KJ	Energia: 275,19 Kcal / 1 150,29 KJ	Energia: 323,09 Kcal / 1 350,52 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só
		13,56 g	17,78 g	5,65 g	13,98 g	11,41 g	6,04 g	9,87 g	6,69 g	1,72 g	16,08 g	5,19 g	2,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,07 g	5,00 g	0,71 g	36,50 g	9,00 g	1,76 g	43,05 g	9,57 g	2,29 g	52,98 g	9,99 g	2,00 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Erőleves , Cérnabetélt , Pulyka paprikás (7dkg), Tészta köret szarvacska	Zellerkrémleves , Kenyérkocka, Rántott hal , Vajas petrezselymes burgonya, Csíki mártás	Vegyes gyümölcsleves, Fűszeres csirkemell csíkok (7dkg), Párolt rizsköret, Csemege uborka	Zabgaluska leves , Szárnyas vagdalt (6dkg), Finomfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Körte								
		Energia: 658,45 Kcal / 2 752,32 KJ	Energia: 708,60 Kcal / 2 961,95 KJ	Energia: 541,96 Kcal / 2 265,39 KJ	Energia: 807,61 Kcal / 3 375,81 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só
		32,28 g	23,89 g	4,53 g	18,95 g	25,96 g	5,35 g	30,53 g	10,22 g	2,21 g	36,95 g	25,09 g	4,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,37 g	0,44 g	4,15 g	97,33 g	1,64 g	4,75 g	81,26 g	9,99 g	4,09 g	109,32 g	3,00 g	8,13 g		



Heti étlap 2017.11.06. - 2017.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Rozskenyér	Meggyes tea, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Zala felvágott, Vaj, Félbarna kenyér, Paprika	Citromos tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávét, Margarin, Croissant magos
		Energia: 293,63 Kcal / 1 227,37 KJ	Energia: 305,15 Kcal / 1 275,53 KJ	Energia: 405,06 Kcal / 1 693,15 KJ	Energia: 245,55 Kcal / 1 026,40 KJ	Energia: 325,59 Kcal / 1 360,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,75 g 9,84 g 3,88 g	7,05 g 11,85 g 5,41 g	18,57 g 14,96 g 6,97 g	7,64 g 3,54 g 1,02 g	9,73 g 13,80 g 1,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,51 g 0,00 g 1,51 g	42,09 g 9,00 g 1,03 g	48,88 g 5,00 g 2,22 g	44,71 g 9,00 g 1,60 g	39,99 g 8,99 g 0,33 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tarhonyaleves zöldséges, Sertés pörkölt (7dkg), Lencsefőzelék, Alma	Fokhagymakrém leves, Levesgyöngy, Hentes pulykatokány (7dkg), Párolt rizsköret	Karfioleves, Vadas csirkemell (7dkg), Spagetti	Daragaluska leves, Sült virsli, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkebecsináltleves (6 dkg), Tejbedara, Kakaószórat, Félbarna kenyér, Alma
		Energia: 864,28 Kcal / 3 612,69 KJ	Energia: 640,41 Kcal / 2 676,91 KJ	Energia: 585,26 Kcal / 2 446,39 KJ	Energia: 684,71 Kcal / 2 862,09 KJ	Energia: 637,60 Kcal / 2 665,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,43 g 39,10 g 10,01 g	25,91 g 25,44 g 4,99 g	36,11 g 14,76 g 2,36 g	36,53 g 25,54 g 7,18 g	29,24 g 12,42 g 3,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76,95 g 2,57 g 3,22 g	73,32 g 0,07 g 3,07 g	76,49 g 5,00 g 3,76 g	77,22 g 0,00 g 4,82 g	106,97 g 19,48 g 3,11 g		





Heti étlap 2017.11.06. - 2017.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Körözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka			Hideg tej, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Jégcsap retek			Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma			Hideg tej, Főtt tojás, Margarin, Zsemle			Joghurt poharas gyümölcsös, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 152,07 Kcal / 635,65 KJ			Energia: 329,19 Kcal / 1 376,01 KJ			Energia: 165,82 Kcal / 693,13 KJ			Energia: 350,42 Kcal / 1 464,76 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,87 g	3,58 g	1,50 g	19,34 g	8,66 g	3,80 g	9,22 g	3,20 g	0,56 g	17,60 g	13,00 g	4,88 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,30 g	0,00 g	1,30 g	45,18 g	0,00 g	1,51 g	25,66 g	0,00 g	1,21 g	42,44 g	0,00 g	1,26 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





Heti étlap 2017.11.13. - 2017.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Epres tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Gyümölcs tea, Sárgarépás sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Vajkrém, Félbarna kenyér
		Energia: 269,22 Kcal / 1 125,34 KJ	Energia: 331,50 Kcal / 1 385,67 KJ	Energia: 203,43 Kcal / 850,34 KJ	Energia: 300,13 Kcal / 1 254,54 KJ	Energia: 321,32 Kcal / 1 343,12 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
		14,22 g 10,03 g 3,45 g	14,66 g 11,47 g 6,04 g	8,91 g 3,18 g 1,66 g	7,58 g 11,00 g 6,19 g	13,66 g 8,69 g 4,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,98 g 0,00 g 1,52 g	41,87 g 9,00 g 1,73 g	34,90 g 0,00 g 0,95 g	42,19 g 9,00 g 1,20 g	47,10 g 5,00 g 1,47 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tojásleves, Fokhagymás sertésapró (7dkg), Kelkáposzta főzelék, Félbarna kenyér, Alma	Gulyásleves (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás, Alma	Sajtkrémleves, Kölesgolyó, Rántott hal, Főtt burgonya, Párolt zöldség	Pirított tésztaleves, Tejfölös kukoricás pulykaragu (7dkg), Párolt rizsköret	Májgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás
		Energia: 612,25 Kcal / 2 559,21 KJ	Energia: 795,50 Kcal / 3 325,19 KJ	Energia: 825,11 Kcal / 3 448,96 KJ	Energia: 640,58 Kcal / 2 677,62 KJ	Energia: 614,68 Kcal / 2 569,36 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
		33,60 g 21,48 g 4,11 g	28,18 g 30,16 g 7,41 g	23,89 g 40,02 g 14,04 g	27,13 g 24,28 g 5,57 g	32,04 g 18,28 g 3,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,67 g 0,00 g 5,56 g	101,62 g 10,43 g 2,77 g	91,38 g 0,00 g 5,23 g	77,52 g 0,00 g 3,75 g	80,16 g 0,00 g 4,40 g		





Heti étlap 2017.11.13. - 2017.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajtkrém, Zsemle magos, Kígyóuborka	Hideg tej, Vajkrém, , Zsemle, Paradicsom	Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Újhagyma	Hideg tej, Zelleres szendvicskrém, Zsemle, Jégcsap retek	Sajtos párizsi, Margarin, Kifli magos, Paprika										
		Energia: 289,34 Kcal / 1 209,44 KJ	Energia: 388,96 Kcal / 1 625,85 KJ	Energia: 238,66 Kcal / 997,60 KJ	Energia: 386,34 Kcal / 1 614,90 KJ	Energia: 263,40 Kcal / 1 101,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,05 g	18,28 g	6,87 g	13,35 g	18,28 g	8,86 g	8,99 g	8,68 g	0,60 g	13,44 g	18,24 g	8,84 g	10,02 g	14,33 g	2,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,80 g	0,00 g	0,63 g	44,40 g	0,00 g	1,03 g	30,69 g	0,00 g	0,87 g	43,73 g	0,00 g	1,09 g	23,26 g	0,00 g	1,12 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető





Heti étlap 2017.11.20. - 2017.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tejeskávé, Petrezselymes szendvicsskrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Méz, Margarin, Korpás kenyér	Gyümölcs tea, Karfiolkrém, Félbarna kenyér, Újhagyma	Kakaó, Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 315,43 Kcal / 1 318,50 KJ	Energia: 387,58 Kcal / 1 620,08 KJ	Energia: 335,96 Kcal / 1 404,31 KJ	Energia: 144,29 Kcal / 603,13 KJ	Energia: 394,85 Kcal / 1 650,47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,19 g	12,21 g	6,87 g	12,36 g	15,21 g	7,19 g	12,74 g	5,60 g	2,23 g	4,15 g	1,64 g	0,37 g	18,76 g	14,07 g	4,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,69 g	9,00 g	1,22 g	50,15 g	8,99 g	1,93 g	58,60 g	16,20 g	1,40 g	28,32 g	9,00 g	0,98 g	48,19 g	5,00 g	2,42 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gombaleves kiscsillagtésztaival, Brassói pulyka aprópecs (9 dkg), Magyaros tört burgonya, Csemege uborka, Túró rudi	Citromos almaleves, Rántott csirkemell óvi (6,5 dkg), Petrezselymes rizs, Vitaminsaláta	Árpagyöngy leves, Sertés pörkölt (7dkg), Zöldbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Legényfogó leves (5dkg), Spagetti, Reszelt sajt, Joghurtos-tejföl, Körte	Burgonyaleves magyaros, Szárnyas vagdalt (6dkg), Fejtett babfőzelék, Alma										
		Energia: 608,12 Kcal / 2 541,94 KJ	Energia: 747,59 Kcal / 3 124,93 KJ	Energia: 688,53 Kcal / 2 878,06 KJ	Energia: 839,52 Kcal / 3 509,19 KJ	Energia: 627,62 Kcal / 2 623,45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,18 g	23,00 g	3,38 g	26,84 g	30,50 g	3,88 g	29,34 g	34,33 g	9,60 g	42,39 g	33,70 g	13,29 g	28,16 g	22,52 g	4,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,12 g	8,72 g	5,60 g	91,30 g	9,99 g	2,94 g	64,81 g	0,35 g	5,38 g	90,28 g	0,00 g	2,93 g	75,77 g	3,22 g	3,73 g		





Heti étlap 2017.11.20. - 2017.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Tavaszi felvágott, Vaj, Zsemle, Újhagyma	Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Szardíniakrém , Zsemle, Paprika	Hideg tej, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle
		Energia: 412,84 Kcal / 1 725,67 KJ	Energia: 164,01 Kcal / 685,56 KJ	Energia: 271,88 Kcal / 1 136,46 KJ	Energia: 297,35 Kcal / 1 242,92 KJ	Energia: 213,01 Kcal / 890,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,91 g 19,08 g 8,62 g	9,16 g 3,29 g 0,56 g	11,89 g 10,78 g 2,30 g	14,42 g 12,63 g 4,86 g	5,47 g 2,60 g 0,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,37 g 0,00 g 1,78 g	24,67 g 0,00 g 1,19 g	33,42 g 0,36 g 1,47 g	31,58 g 0,00 g 1,48 g	43,62 g 10,86 g 0,90 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus





Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Petrezselymes szendvicsskrém, Félbarna kenyér, Paprika	Forralt tej, Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Epres tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 407,99 Kcal / 1 705,40 Kj	Energia: 366,38 Kcal / 1 531,47 Kj	Energia: 152,41 Kcal / 637,07 Kj	Energia: 211,96 Kcal / 885,99 Kj	Energia: 280,20 Kcal / 1 171,24 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,74 g	16,87 g	8,07 g	13,41 g	15,60 g	7,43 g	4,01 g	3,12 g	1,00 g	8,70 g	4,35 g	1,63 g	9,82 g	7,11 g	2,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,18 g	5,00 g	1,97 g	43,00 g	0,00 g	1,30 g	26,11 g	9,00 g	1,07 g	35,20 g	0,99 g	0,27 g	43,73 g	9,00 g	1,67 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Korpagaluska leves, Sült virsli , Paradicsomos káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkeraguleves , Metélt tészta, Tehéntúró, Joghurtos-tejföl, Narancs	Csontleves , Cérnametélt , Natúr sertésszelet (9dkg), Sajtmártás , Párolt rizsköret	Burgonyaleves magyaros, Szárnyas vagdalt (6dkg), Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Sárgaborsó leves, Eszterházy csirkemell (8dkg), Párolt rizsköret										
		Energia: 640,62 Kcal / 2 677,79 Kj	Energia: 642,13 Kcal / 2 684,10 Kj	Energia: 788,47 Kcal / 3 295,80 Kj	Energia: 716,05 Kcal / 2 993,09 Kj	Energia: 906,06 Kcal / 3 787,33 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,90 g	25,08 g	5,98 g	32,73 g	19,79 g	5,03 g	43,78 g	34,21 g	12,85 g	29,17 g	22,13 g	4,63 g	44,43 g	36,81 g	9,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,80 g	9,99 g	4,91 g	81,68 g	0,00 g	2,86 g	76,05 g	0,00 g	6,09 g	98,08 g	2,22 g	8,35 g	98,09 g	0,00 g	7,16 g		





Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek													
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Croissant magos	Főtt tojás, Margarin, Zsemle magos, Jégcsap retek	Hideg tej, Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle, Lilahagyma	Szardíniakrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli													
		Energia: 191,91 Kcal / 802,18 Kj		Energia: 261,14 Kcal / 1 091,57 Kj		Energia: 363,42 Kcal / 1 519,10 Kj		Energia: 221,64 Kcal / 926,46 Kj		Energia: 203,22 Kcal / 849,46 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só		
		4,10 g	9,25 g	0,00 g	0,00 g	11,88 g	13,53 g	1,84 g	0,74 g	17,10 g	12,91 g	4,86 g	0,00 g	9,69 g	10,54 g	2,30 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,30 g	0,00 g	0,00 g	22,64 g	0,00 g	0,74 g	46,34 g	0,00 g	1,42 g	21,98 g	0,36 g	1,53 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g					

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus

