



## Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Tejeskávé, Vaj, Zsemle	Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Sajtos Croissant, Margarin	Citromos tea, Snidlinges túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Meggyes tea, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 324,13 Kcal / 1 354,86 Kj	Energia: 244,05 Kcal / 1 020,13 Kj	Energia: 347,53 Kcal / 1 452,68 Kj	Energia: 248,02 Kcal / 1 036,72 Kj	Energia: 259,41 Kcal / 1 084,33 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
		11,06 g    10,15 g    4,77 g	4,29 g    12,35 g    5,80 g	16,00 g    19,45 g    2,23 g	10,19 g    3,35 g    1,38 g	9,32 g    5,48 g    0,60 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
49,32 g    8,99 g    0,92 g	28,51 g    9,00 g    0,46 g	29,95 g    0,00 g    0,74 g	43,81 g    9,00 g    0,80 g	42,72 g    9,00 g    0,89 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Tárkonyos burgonyaleves, Lencsefőzelék, Sertés pörkölt (7dkg), Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkeraguleves , Metélt tészta, Mákszórás, Körte	Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal 11 dkg, Párolt rizsköret, Tartármártás	Csontleves , Cérnabetélt , Paradicsomos káposzta, Csirke pörkölt (8dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, meggyes	Tojásleves , Serpényősburg.virslivel (7dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Cékla
		Energia: 773,68 Kcal / 3 233,98 Kj	Energia: 705,55 Kcal / 2 949,20 Kj	Energia: 716,91 Kcal / 2 996,68 Kj	Energia: 739,09 Kcal / 3 089,40 Kj	Energia: 723,74 Kcal / 3 025,23 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
		39,83 g    24,83 g    6,43 g	28,88 g    19,13 g    4,08 g	15,06 g    31,30 g    6,32 g	39,09 g    17,59 g    1,35 g	25,54 g    33,80 g    7,64 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
91,77 g    4,88 g    2,35 g	104,66 g    14,99 g    2,97 g	91,73 g    13,26 g    2,01 g	104,07 g    10,34 g    4,87 g	75,27 g    0,35 g    6,21 g		





### Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Sonka felvágott, Margarin, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kifli	Hideg tej, Zala felvágott, Kígyóborka, Zsemle magos, Margarin	Halkrém , Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Kifli, Joghurt poharas gyümölcsös	Hideg tej, Házi csirkemájaskrém , Retek, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 216,81 Kcal / 906,27 KJ	Energia: 364,61 Kcal / 1 524,07 KJ	Energia: 253,58 Kcal / 1 059,96 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ	Energia: 327,50 Kcal / 1 368,95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,98 g	5,17 g	0,60 g	17,85 g	17,48 g	4,96 g	12,11 g	11,78 g	3,16 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	17,77 g	8,83 g	3,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,11 g	0,00 g	1,40 g	33,55 g	0,00 g	1,40 g	24,57 g	0,71 g	1,42 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g	43,86 g	0,00 g	1,20 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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



Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Forralt tej, Croissant, korpás	Gyümölcs tea, Reszelt sajt, Vaj, Zsemle	Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Zsemle, Kígyóuborka	Tejeskávét, Margarin, kifli, szezám
		Energia: 212,65 Kcal / 888,88 KJ	Energia: 319,69 Kcal / 1 336,30 KJ	Energia: 328,30 Kcal / 1 372,29 KJ	Energia: 257,77 Kcal / 1 077,48 KJ	Energia: 270,28 Kcal / 1 129,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10,74 g 3,31 g 1,63 g	10,97 g 13,22 g 6,95 g	12,26 g 11,44 g 5,65 g	6,30 g 8,04 g 0,00 g	10,33 g 4,90 g 1,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,08 g 0,00 g 0,27 g	40,96 g 9,00 g 0,93 g	44,05 g 5,00 g 0,81 g	42,33 g 9,00 g 0,88 g	46,19 g 8,99 g 1,00 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Sajt mártásos csirkeapró 7 dkg, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sertésszelet, Párolt rizsköret, Csiki mártás	Erőleves, Cérnametelt, Kelkáposzta főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Vagdalt pulykahúsból (6 dkg)	Brokkoli leves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Körte	Pandúrleves (5dkg), Piskótakocka, Csokiöntet, Félbarna kenyér
		Energia: 680,60 Kcal / 2 844,91 KJ	Energia: 673,32 Kcal / 2 814,48 KJ	Energia: 739,76 Kcal / 3 092,20 KJ	Energia: 712,78 Kcal / 2 979,42 KJ	Energia: 761,27 Kcal / 3 182,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23,60 g 35,94 g 19,52 g	21,26 g 23,54 g 6,33 g	33,31 g 35,91 g 4,91 g	28,68 g 29,56 g 10,03 g	27,91 g 30,09 g 7,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,79 g 0,00 g 5,20 g	93,53 g 11,63 g 2,98 g	74,05 g 0,00 g 4,27 g	81,59 g 3,00 g 2,37 g	92,68 g 8,49 g 2,27 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Sajtkrém, Rét, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Körözött, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kifli	Tavaszi felvágott, Margarin, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Rét
		Energia: 218,10 Kcal / 911,66 KJ	Energia: 323,84 Kcal / 1 353,65 KJ	Energia: 180,07 Kcal / 752,69 KJ	Energia: 292,17 Kcal / 1 221,27 KJ	Energia: 226,71 Kcal / 947,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír





### Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

	5,64 g	11,98 g	6,87 g	16,65 g	9,25 g	4,54 g	6,96 g	6,87 g	2,25 g	12,40 g	8,75 g	4,04 g	13,51 g	3,09 g	0,76 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	
	22,21 g	0,00 g	0,93 g	43,08 g	0,00 g	1,21 g	22,91 g	0,00 g	1,84 g	40,00 g	0,00 g	1,22 g	35,95 g	0,00 g	1,32 g	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 dietetikus





Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Citromos tea, Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle, Póréhagyma	Karamell , Kockasajt , Zsemle	Gyümölcs tea, Vajkrém, , Korpás kenyér , Jégcsapretek	Kakaó, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 278,32 Kcal / 1 163,38 KJ	Energia: 312,59 Kcal / 1 306,63 KJ	Energia: 316,55 Kcal / 1 323,18 KJ	Energia: 306,25 Kcal / 1 280,13 KJ	Energia: 313,53 Kcal / 1 310,56 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
		10,78 g    7,41 g    1,82 g	12,90 g    6,40 g    2,63 g	7,29 g    12,64 g    5,80 g	13,59 g    6,69 g    2,87 g	15,66 g    8,43 g    2,23 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
43,95 g    9,00 g    1,10 g	52,49 g    9,99 g    1,42 g	42,89 g    9,00 g    0,91 g	47,92 g    5,00 g    1,16 g	43,70 g    0,00 g    1,16 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Fokhagymakrém leves , Levesgyöngy, Rántott hal 11 dkg, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Gulyásleves (5dkg), Tejbedara , Fahéjas porcukor szórat, Félbarna kenyér	Zöldséges tarhonyaleves, Zöldbabfőzelék , Szezámós vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Fejtett bableves, Pulyka paprikás (7dkg), Tarhonya köret, Cékla	Daragaluska leves, Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér, Joghurtos-tejföl
		Energia: 695,21 Kcal / 2 905,98 KJ	Energia: 745,27 Kcal / 3 115,23 KJ	Energia: 675,49 Kcal / 2 823,55 KJ	Energia: 701,41 Kcal / 2 931,89 KJ	Energia: 634,90 Kcal / 2 653,88 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
		21,05 g    33,38 g    3,88 g	30,75 g    22,82 g    7,44 g	22,42 g    29,90 g    7,09 g	33,21 g    26,23 g    4,83 g	26,90 g    28,62 g    7,75 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
75,51 g    0,00 g    2,75 g	103,47 g    21,42 g    3,05 g	78,81 g    0,22 g    4,76 g	79,43 g    0,57 g    2,91 g	65,88 g    0,35 g    3,78 g		





### Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Hideg tej, Sütőtökös szendvicskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Natúr joghurt, Croissant magos	Házi húskrém , Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Zöldhagymás vajkrém, Jégcsapretek, Korpás Kifli
		Energia: 318,83 Kcal / 1 332,71 KJ	Energia: 248,79 Kcal / 1 039,94 KJ	Energia: 255,59 Kcal / 1 068,37 KJ	Energia: 187,97 Kcal / 785,71 KJ	Energia: 267,44 Kcal / 1 117,90 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		16,38 g      7,79 g      3,86 g	10,00 g      8,16 g      2,25 g	7,50 g      12,85 g      3,91 g	10,50 g      5,84 g      1,57 g	6,31 g      12,49 g      5,41 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
45,43 g      0,00 g      2,03 g	33,62 g      0,00 g      1,42 g	26,90 g      0,00 g      1,00 g	23,64 g      0,00 g      1,32 g	30,65 g      0,00 g      0,46 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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





## Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Citromos tea, Mexikói felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Méz	Gyümölcs tea, Margarin, Zsemle, korpás, Reszelt sajt	Kakaó, Margarin, Zsemle magos, Kígyóuborka	Citromos tea, Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 270,37 Kcal / 1 130,15 KJ	Energia: 312,56 Kcal / 1 306,50 KJ	Energia: 266,90 Kcal / 1 115,64 KJ	Energia: 322,10 Kcal / 1 346,38 KJ	Energia: 317,01 Kcal / 1 325,10 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,24 g	7,01 g	2,25 g	11,38 g	5,35 g	2,23 g	10,74 g	8,32 g	4,24 g	13,93 g	12,82 g	2,87 g	7,37 g	12,66 g	5,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,12 g	9,00 g	1,45 g	54,70 g	16,20 g	0,91 g	38,53 g	9,00 g	0,97 g	37,72 g	5,00 g	0,82 g	42,89 g	9,00 g	0,85 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Karfiollevés, Sertéstokány , Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság	Gombaleves kiscillagtésztával, Húsgombóc , Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Körte	Szárnyasraguleves , Káposztás kocka, Félbarna kenyér, Alma	Meggylevés, Rántott csirkemell (9dkg), Párolt zöldség	Tojásleves , Borsos tokány (7 dk), Főtt burgonya, Csemege uborka										
		Energia: 585,17 Kcal / 2 446,01 KJ	Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ	Energia: 703,46 Kcal / 2 940,46 KJ	Energia: 707,08 Kcal / 2 955,59 KJ	Energia: 510,63 Kcal / 2 134,43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,12 g	20,50 g	4,50 g	25,38 g	17,41 g	3,10 g	31,16 g	17,16 g	2,91 g	37,82 g	16,37 g	2,96 g	24,54 g	22,85 g	5,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,42 g	0,00 g	2,59 g	84,20 g	10,21 g	3,19 g	104,62 g	3,00 g	5,72 g	101,95 g	9,99 g	2,31 g	50,30 g	0,00 g	4,73 g		





### Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Hideg tej, Cukkinis sajtkrém, Zsemle, Jégcsapretek	Tojáskrém, Póréhagyma, Szezámragos zsemle	Hideg tej, Pizzasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika	Joghurt poharas gyümölcsös, Teljes kiőrlésű kifli	Hideg tej, Zala felvágott, Margarin, Zsemle										
		Energia: 386,95 Kcal / 1 617,45 KJ	Energia: 242,92 Kcal / 1 015,41 KJ	Energia: 322,70 Kcal / 1 348,89 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ	Energia: 333,76 Kcal / 1 395,12 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,43 g	17,82 g	9,91 g	10,41 g	9,38 g	1,70 g	16,54 g	9,96 g	4,33 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	16,85 g	11,35 g	4,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,04 g	0,00 g	2,62 g	29,37 g	0,57 g	1,94 g	41,35 g	0,00 g	1,76 g	39,70 g	12,99 g	1,03 g	42,95 g	0,00 g	1,64 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 dietetikus

