



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Szárnyashúskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Vadmálna tea, Barackos túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Újmagya	Citromos tea, Magyaros túrókrém, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Karfiolkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma										
		Energia: 363,07 Kcal / 1 517,63 KJ		Energia: 255,59 Kcal / 1 068,37 KJ		Energia: 362,96 Kcal / 1 517,17 KJ		Energia: 226,73 Kcal / 947,73 KJ		Energia: 232,88 Kcal / 973,44 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		18,05 g	13,06 g	4,33 g	11,31 g	2,88 g	1,20 g	18,68 g	6,44 g	2,19 g	9,41 g	2,63 g	1,08 g	7,21 g	1,95 g	0,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,25 g	0,00 g	2,60 g	45,65 g	12,00 g	1,07 g	57,89 g	9,99 g	1,66 g	40,17 g	9,00 g	0,32 g	46,16 g	9,00 g	1,40 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Vajgaluska leves, Zabpelyhes húsgombóc (6dkg), Paradicsomos burgonyafőzelék, Félbarna kenyér	Zöldborsóleves, Bazsalikomos csirkeragu , Párolt rizsköret	Haséleves (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás, Körte	Korpagaluska leves, Párolt csirkefalatok, Fejtett babfőzelék, Félbarna kenyér, Alma	Fahéjas szilvaleves, Rántott hal , Tört burgonya, Tartármártás										
		Energia: 684,52 Kcal / 2 861,29 KJ		Energia: 553,72 Kcal / 2 314,55 KJ		Energia: 684,53 Kcal / 2 861,34 KJ		Energia: 705,47 Kcal / 2 948,86 KJ		Energia: 712,49 Kcal / 2 978,21 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		31,22 g	11,51 g	2,65 g	26,62 g	16,00 g	2,39 g	26,94 g	19,68 g	4,04 g	38,58 g	20,80 g	3,76 g	15,18 g	29,03 g	6,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,54 g	0,00 g	3,72 g	75,75 g	2,00 g	3,91 g	105,28 g	14,99 g	2,61 g	89,49 g	3,22 g	5,44 g	94,41 g	11,76 g	6,41 g		



Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Meggyes tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tejeskávé, Vaj, Zsemle magos	Citromos tea, Sárgarépás szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek										
		Energia: 203,43 Kcal / 850,34 KJ	Energia: 290,32 Kcal / 1 213,54 KJ	Energia: 269,20 Kcal / 1 125,26 KJ	Energia: 350,28 Kcal / 1 464,17 KJ	Energia: 342,30 Kcal / 1 430,81 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	12,20 g	7,57 g	1,84 g	14,17 g	8,80 g	4,32 g	11,66 g	16,24 g	4,77 g	11,59 g	9,84 g	4,26 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	42,86 g	9,00 g	1,27 g	33,32 g	0,00 g	1,38 g	39,24 g	8,99 g	0,67 g	51,30 g	9,00 g	2,62 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tarhonyaleves zöldséges, Stefánia vagdalt (6dkg), Parajfőzelék, Túrórudi, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves, Mustáros pulykatokány (7dkg), Tészta köret szarvacska	Sajtgaluska leves, Natúr sertésborda, Lencsefőzelék, Narancs	Paradicsom leves, Szezámós rántott csirkemell, Párolt rizsköret, Párolt zöldség	Pandúrleves (5dkg), Tejbédara, Fahéjas porcukor szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma										
		Energia: 712,90 Kcal / 2 979,92 KJ	Energia: 620,88 Kcal / 2 595,28 KJ	Energia: 801,87 Kcal / 3 351,82 KJ	Energia: 853,62 Kcal / 3 568,13 KJ	Energia: 718,60 Kcal / 3 003,75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,71 g	25,36 g	4,08 g	29,02 g	21,39 g	4,23 g	42,62 g	31,22 g	10,04 g	35,72 g	36,67 g	5,08 g	28,87 g	23,71 g	7,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,93 g	8,72 g	5,03 g	77,39 g	0,00 g	3,87 g	79,25 g	2,00 g	3,39 g	94,50 g	9,99 g	4,54 g	97,09 g	20,98 g	2,58 g		





Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajt, lapka, Margarin, Zsemle teljes kiőrlésű rozsos , Kígyóuborka	Hideg tej, Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle magos	Sajos Croissant	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Kefir, Kifli
		Energia: 196,79 Kcal / 822,58 KJ	Energia: 373,05 Kcal / 1 559,35 KJ	Energia: 238,13 Kcal / 995,38 KJ	Energia: 160,39 Kcal / 670,43 KJ	Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ
		Fehérje 7,20 g Zsír 5,37 g T.Zsírsv 2,39 g	Fehérje 17,22 g Zsír 18,96 g T.Zsírsv 4,86 g	Fehérje 9,40 g Zsír 14,45 g T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 10,34 g Zsír 2,90 g T.Zsírsv 0,76 g	Fehérje 9,65 g Zsír 3,85 g T.Zsírsv 0,11 g
		Szénhidrát 28,48 g Cukor 0,35 g Só 0,95 g	Szénhidrát 32,94 g Cukor 0,00 g Só 1,07 g	Szénhidrát 19,95 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 23,46 g Cukor 0,00 g Só 1,28 g	Szénhidrát 36,00 g Cukor 0,00 g Só 0,60 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet





Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Margarin, Zsemle	Vadmálna tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Margarin, Kifli	Kakaó, Margarin, Sajtos kifli	Vadmálna tea, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Paprika										
		Energia: 291,94 Kcal / 1 220,31 KJ		Energia: 365,16 Kcal / 1 526,37 KJ		Energia: 287,28 Kcal / 1 200,83 KJ		Energia: 266,45 Kcal / 1 113,76 KJ		Energia: 248,92 Kcal / 1 040,49 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,93 g	6,69 g	2,87 g	17,40 g	13,89 g	7,74 g	11,30 g	5,35 g	2,23 g	11,67 g	6,40 g	2,87 g	12,80 g	3,19 g	0,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,12 g	5,00 g	1,16 g	42,06 g	9,00 g	1,61 g	48,49 g	9,99 g	0,37 g	40,60 g	5,00 g	0,37 g	43,92 g	9,00 g	1,22 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Lecsós csirkemell (7dkg), Főtt burgonya, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Rizsleves , Sült virsli, Finomfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Túró rudi	Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt, Pite, meggyes	Paradicsom leves, Töltött csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Gulyásleves (5dkg), Mákos guba, Vanília öntet										
		Energia: 640,37 Kcal / 2 676,75 KJ		Energia: 661,17 Kcal / 2 763,69 KJ		Energia: 774,23 Kcal / 3 236,28 KJ		Energia: 680,09 Kcal / 2 842,78 KJ		Energia: 1 214,24 Kcal / 5 075,52 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,80 g	16,42 g	3,65 g	24,62 g	26,61 g	6,35 g	31,24 g	24,27 g	6,99 g	46,76 g	19,95 g	3,42 g	45,45 g	39,51 g	12,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,28 g	6,20 g	2,91 g	75,56 g	11,50 g	7,39 g	105,39 g	2,00 g	5,24 g	76,76 g	9,99 g	5,77 g	168,23 g	55,38 g	2,31 g		





Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka			Sült húskrém, Zsemle, Lilahagyma			Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsap retek			Turista felvágott, Vaj, Zsemle, Paradicsom			Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli		
		Energia: 173,08 Kcal / 723,47 KJ			Energia: 280,97 Kcal / 1 174,45 KJ			Energia: 161,53 Kcal / 675,20 KJ			Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 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
		6,93 g	6,36 g	1,70 g	11,44 g	10,59 g	2,86 g	7,02 g	5,40 g	2,97 g	10,63 g	20,88 g	3,39 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
21,89 g	0,57 g	1,94 g	36,70 g	0,00 g	1,34 g	21,44 g	0,00 g	1,47 g	33,32 g	0,00 g	1,93 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

