

Heti étlap 2018.12.03. - 2018.12.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Citromos tea, Padlizsán krém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Sajtos croissant
		Energia: 416,69 Kcal / 1 741,76 KJ	Energia: 276,76 Kcal / 1 156,86 KJ	Energia: 358,97 Kcal / 1 500,49 KJ	Energia: 273,07 Kcal / 1 141,43 KJ	Energia: 267,43 Kcal / 1 117,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,69 g 11,69 g 4,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,81 g 8,66 g 3,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,07 g 9,60 g 3,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,91 g 6,53 g 1,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,22 g 15,71 g 6,47 g
		Szénhidrát Cukor Só 64,16 g 21,20 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 42,43 g 9,00 g 0,79 g	Szénhidrát Cukor Só 52,52 g 8,99 g 1,43 g	Szénhidrát Cukor Só 45,54 g 10,07 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 19,44 g 0,00 g 0,93 g
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Pulykagulyás 5 dkg, Gránátos kocka, Cékla, Mandarin	Tojásleves , Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér	Korpagaluska leves, Mustáros csirkeragu , Párolt rizsköret	Gombaleves magyaros, Sertés pörkölt (7dkg), Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér	Húsleves , Cérnametélt , Natúr sertésborda (9dkg), Gyümölcsmártás, Főtt burgonya
		Energia: 572,18 Kcal / 2 391,71 KJ	Energia: 700,21 Kcal / 2 926,88 KJ	Energia: 591,43 Kcal / 2 472,18 KJ	Energia: 696,37 Kcal / 2 910,83 KJ	Energia: 536,13 Kcal / 2 241,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,57 g 10,58 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,61 g 26,25 g 7,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,53 g 15,60 g 2,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,41 g 36,09 g 10,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,89 g 18,33 g 4,52 g
		Szénhidrát Cukor Só 98,75 g 0,44 g 4,29 g	Szénhidrát Cukor Só 76,77 g 4,00 g 3,84 g	Szénhidrát Cukor Só 86,40 g 0,00 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 62,14 g 0,57 g 4,51 g	Szénhidrát Cukor Só 62,80 g 10,49 g 5,12 g
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Baromfi-parizsi, Margarin, Zsemle, Kigyóuborka	Hideg tej, Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Jégcsapretek	Vaníliás túrókrém , Kifli	Hideg tej, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Ivólé 50%, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek
		Energia: 268,08 Kcal / 1 120,57 KJ	Energia: 382,12 Kcal / 1 597,26 KJ	Energia: 199,00 Kcal / 831,82 KJ	Energia: 390,67 Kcal / 1 633,00 KJ	Energia: 345,10 Kcal / 1 442,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,69 g 11,69 g 4,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,81 g 8,66 g 3,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,07 g 9,60 g 3,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,91 g 6,53 g 1,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,22 g 15,71 g 6,47 g
		Szénhidrát Cukor Só 64,16 g 21,20 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 42,43 g 9,00 g 0,79 g	Szénhidrát Cukor Só 52,52 g 8,99 g 1,43 g	Szénhidrát Cukor Só 45,54 g 10,07 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 19,44 g 0,00 g 0,93 g





Heti étlap 2018.12.03. - 2018.12.07.

	9,54 g	12,06 g	3,12 g	17,11 g	16,37 g	6,26 g	8,23 g	2,95 g	1,38 g	18,33 g	21,39 g	10,30 g	10,36 g	7,82 g	2,06 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Só
	30,04 g	0,00 g	0,89 g	43,43 g	0,00 g	1,67 g	34,59 g	5,00 g	0,01 g	31,28 g	0,00 g	1,33 g	57,58 g	0,00 g	1,14 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus















Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Mogorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea, Sárgarépaszendvicskrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Mézes mackópehely	Gyümölcs tea, Zelleres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Karamell, Vaj, Sajtós kifli, Paprika	
		Energia: 255,21 Kcal / 1 066,78 KJ	Energia: 278,74 Kcal / 1 165,13 KJ	Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ	Energia: 296,42 Kcal / 1 239,04 KJ	Energia: 323,74 Kcal / 1 353,23 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		12,70 g 3,79 g 1,63 g	6,53 g 9,42 g 4,26 g	8,91 g 3,18 g 1,66 g	7,79 g 10,26 g 5,73 g	11,25 g 10,43 g 5,01 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42,74 g 0,29 g 1,06 g	41,48 g 9,00 g 2,03 g	34,90 g 0,00 g 0,95 g	42,70 g 9,00 g 0,98 g	46,30 g 9,99 g 0,47 g			
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Pirított tésztaleves, Temesvári csirke, Párolt rizsköret	Májgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya	Sárgaborsókrémleves, Kölesgolyó, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Fahéjas almaleves, Rántott hal 11 dkg, Párolt rizs	Daragaluska leves, Kelkáposzta főzelék, Félbarna kenyér, Pulyka pörkölt 9dkg	
		Energia: 633,81 Kcal / 2 649,33 KJ	Energia: 430,56 Kcal / 1 799,74 KJ	Energia: 669,14 Kcal / 2 797,01 KJ	Energia: 770,63 Kcal / 3 221,23 KJ	Energia: 435,81 Kcal / 1 821,69 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		29,08 g 18,79 g 3,89 g	26,07 g 16,46 g 3,32 g	32,71 g 18,58 g 6,28 g	20,64 g 32,43 g 3,72 g	14,34 g 12,47 g 1,24 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
86,42 g 0,35 g 3,26 g	44,45 g 0,00 g 1,98 g	91,72 g 2,00 g 1,83 g	98,78 g 10,49 g 1,29 g	66,60 g 0,35 g 2,30 g			
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Hideg tej, Csirkemell sonka, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Ivólé 50%, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom	Hideg tej, Sajtós párizsi, Margarin, Zsemle, Paprika	Gyümölcsjoghurt, Kifli	
		Energia: 405,06 Kcal / 1 693,15 KJ	Energia: 329,07 Kcal / 1 375,51 KJ	Energia: 395,61 Kcal / 1 653,65 KJ	Energia: 399,03 Kcal / 1 667,95 KJ	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		10,47 g 10,79 g 3,22 g	17,19 g 13,48 g 6,60 g	8,22 g 10,28 g 1,92 g	16,00 g 18,78 g 6,59 g	7,50 g 3,25 g 1,56 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	





Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.14.

	67,47 g	0,00 g	1,43 g	34,89 g	0,00 g	1,21 g	66,24 g	0,00 g	0,85 g	43,38 g	0,00 g	1,53 g	39,73 g	6,50 g	0,25 g
	 			  			 			  			 		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

.....
Gazdaságvezet
dietetikus

Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Zöldhagymás vajkrém, Félbarna kenyér	Kakaó, Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Cukkinis túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Croissant, csokoládés	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 268,02 Kcal / 1 120,32 KJ	Energia: 352,35 Kcal / 1 472,82 KJ	Energia: 292,02 Kcal / 1 220,64 KJ	Energia: 318,56 Kcal / 1 331,58 KJ	Energia: 310,42 Kcal / 1 297,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Palócgulyás (5dkg), Tejberizs, Kakaószórat, Félbarna kenyér	Reszelt tésztaleves, Csibeburger, Burgonya főzelék, Félbarna kenyér, Mandarin	Zellerleves, Hentes pulykatokány (7dkg), Párolt rizsköret	Zöldborsóleves, Sertéspaprikás, Tészta köret szarvacska, Alma	Paradicsom leves, Vasi sertésborda, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 827,95 Kcal / 3 460,83 KJ	Energia: 579,54 Kcal / 2 422,48 KJ	Energia: 519,49 Kcal / 2 171,47 KJ	Energia: 788,26 Kcal / 3 294,93 KJ	Energia: 639,38 Kcal / 2 672,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Vaj, Sárgabaracklekvár, Kifli	Hideg tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma	Ivólé 50%, Méz, Margarin, Zsemle	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Kockasajt, Kifli, Paradicsom
		Energia: 391,09 Kcal / 1 634,76 KJ	Energia: 343,80 Kcal / 1 437,08 KJ	Energia: 415,69 Kcal / 1 737,58 KJ	Energia: 205,39 Kcal / 858,53 KJ	Energia: 182,55 Kcal / 763,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21.

	4,80 g	7,35 g	3,38 g	13,66 g	17,38 g	6,59 g	5,50 g	7,60 g	1,90 g	10,36 g	7,90 g	2,06 g	6,10 g	3,25 g	1,02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	74,95 g	10,86 g	0,01 g	33,70 g	0,00 g	1,55 g	82,24 g	16,20 g	0,79 g	23,50 g	0,00 g	1,08 g	31,40 g	0,00 g	0,47 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

