



Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
(00152) Iskola alsó tojásmentes	Tej, Gépsonka, Flóra margarin, Zsemle korpás, Jégcsap-sörretek	Melélőhagymás túrókrém, Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tejeskávé, Flóra margarin, Baromfi párizsi am., Paradicsom, Graham kenyér	Tej, Kockasajt, Stangli	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Pritamin paprika, Tonhalkrém
Ebéd	Gulyásleves, Tejbedara kakaó szóráttal, Félbarna kenyér, Alma	Fokhagymás aprópecsenye, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán, Rizsleves	Vegyes gyümölcslev mir, Vegyes vágott savanyúság, Petrezselymes rizskörlet 80g, Sült csirkemell	Sóskamártás, Főtt burgonya, Köfte, Zöldsegleves, Párolt sertés karaj	Carbonare spagetti GTM, Mindenmentes citromkrémes keksz 150 gr
Uzsonna	Saitkrém, natur, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)	Teljes kiőrlésű kenyér, Flóra margarin, Minidzsem	Graham kenyér, Paradicsom, Húskrém házi	Pick Rákóczi szalámi, Flóra margarin, Zsemle korpás, Olajos káposzta	Natur joghurt, Kifli

..... közétkeztetési főelőadó sk

..... közétkeztetési előadó sk

Az étlapvárlatoztatás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
(00172) Iskola alsó tej/tejfehérijem entes	Tízórai	Flóra margarin, Jégcsap-sörretek, Rizsital (rizstej), Baromfi párizsi am., Glutén mentes kenyér	Gyümölcs tea, Zöldpaprika, Glutén mentes kenyér, Csirkemell sonka	Rizsital (rizstej), Glutén mentes kenyér, Flóra margarin, Baromfi párizsi am., Paradicsom	Rizsital (rizstej), Glutén mentes kenyér, Húskrém 30gr-os	Gyümölcs tea, Pritamin paprika, Glutén mentes kenyér, Tonhalkrém TM
	Ebéd	Gulyásleves LÉ., Rizstejbedara szórattal, Alma, Glutén mentes kenyér	Csurगतott tojás leves, Fokhagymás aprópecsenye, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Banán, Glutén mentes kenyér	Vegyes gyüm. leves *mir.* TM., Vegyes vágott savanyúság, Petrezselymes rizskörlet 80g, Sült csirkemell	Májgombóclevés, Főtt tojás 1 db/adag kész, Sóska mártás *mir.* TM., Főtt burgonya, Körte	Carbonare spagetti TM, Mindenmentes citromkrémes keksz 150 gr
	Uzsonna	Uborka(kígyó), Flóra margarin, Diétás sajt szelet, Glutén mentes kenyér	Glutén mentes kenyér, Flóra margarin, Minidzsem	Paradicsom, Glutén mentes kenyér, Húskrém házi	Pick Rákóczi szalámi, Flóra margarin, Olajos káposzta, Glutén mentes kenyér	Pick Rákóczi paprikás szalámi am, Flóra margarin, Glutén mentes kenyér, Pritamin paprika

..... közétkeztetési főelőadó sk

..... közétkeztetési előadó sk

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
(00152) Iskola alsó tojásmentes	Tízórai	Tej, Gépsonka, Flóra margarin, Zsemle korpás, Jégcsap-sörretek	Metéiőhagymás túrókrém, Gyümölcs tea, Tejles kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tejeskávé, Flóra margarin, Baromfi párizsi am., Paradicsom, Graham kenyér	Tej, Kockasajt, Stangli	Gyümölcs tea, Tejles kiőrlésű kenyér, Pritamin paprika, Tonhalkrém
	Ebéd	Gulyásleves, Telbedara kakaó szórattal, Félbarna kenyér, Alma	Fokhagymás aprópecsenye, Zöldborsófőzelék, Tejles kiőrlésű kenyér, Banán, Rizsleves	Vegyes gyümölcslev mir, Vegyes vágott savanyúság, Petrezselymes rizskörlet 80g, Sült csirkemell	Sóska mártás, Főtt burgonya, Körte, Zöldsegleves, Párolt sertés karaj	Carbonare spagetti GTM, Mindenmentes citromkrémes keksz 150 gr
	Uzsonna	Sajtkrém, natur, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)	Tejles kiőrlésű kenyér, Flóra margarin, Minidzsem	Graham kenyér, Paradicsom, Húskrém házi	Pick Rákóczi szalámi, Flóra margarin, Zsemle korpás, Olajos káposzta	Natur joghurt, Kifli

..... közétkeztetési főelőadó sk

..... közétkeztetési előadó sk

Az étlapválasztás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
(00174) Iskola alsó sertéshúsmen tes	Tízórai	Tej, Flóra margarin, Zsemle korpás, Jégcsap-sórtetek	Metéőhagymás túrókrém, Gyümölcs tea, Tejles kiőrésű kenyér, Zöldpaprika	Tejeskávé, Croissan sajtos	Tej, Kockasajt, Stangli	Gyümölcs tea, Tejles kiőrésű kenyér, Pritamin paprika, Tonhalkrém TM
	Ebéd	Tejbedara kakaó szóráttal, Félbarna kenyér, Alma, Pulykaraguleves mir.	Csurगतott tojás leves, Zöldborsófőzelék, Tejles kiőrésű kenyér, Banán, Párolt csirkemáj	Vegyes gyümölcslev mir, Rántott csirkemell, Vegyes vágott savanyúság, Petrezselymes rizskörlet 80g	Főtt tojás 1 db/adag kész, Sós kamártás, Főtt burgonya, Körte, Zöldségleves	Kinder Pingui, Sajtos tészta
	Uzsonna	Sajtkrém, natur, Félbarna kenyér, Uborka(kigyó)	Tej, Csokis gabonagolyó	Graham kenyér, Paradicsom, Húskrém 30gr-os	Flóra margarin, Zsemle korpás, Olajos káposzta, Csirkemell sonka	Natúr joghurt, Kifli

..... közétkeztetési főelőadó sk közétkeztetési előadó sk
 Az étlapváátoztatás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
(00662) Iskola alsó tejcukormen- tes	Tízórai	Flóra margarin, Jégcsap- sörretek, Rizsital (rizstej), Baromfi párizsi am., Glutén mentes kenyér	Gyümölcs tea, Zöldpaprika, Glutén mentes kenyér, Csirkemell sonka	Rizsital (rizstej), Glutén mentes kenyér, Flóra margarin, Baromfi párizsi am., Paradicsom	Rizsital (rizstej), Glutén mentes kenyér, Húskrém 30gr-os	Gyümölcs tea, Pritamin paprika, Glutén mentes kenyér, Tonhalkrém TM
	Ebéd	Gulyásleves L.E., Rizstejbedara szóráttal, Alma, Glutén mentes kenyér	Csurगतott tojás leves, Fokhagymás aprópecsenye, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Banán, Glutén mentes kenyér	Vegyes gyüm. leves *mir.* TM., Vegyes vágott savanyúság, Petrezselymes rizskörlet 80g, Sült csirkemell	Májgombóclevés, Főtt tojás 1 db/adag kész, Sóskamártás *mir.* TM., Főtt burgonya, Körte	Carbonare spagetti TM, Mindenmentes citromkrémes keksz 150 gr
Uzsonna	Uborka(kígyó), Flóra margarin, Diétás sajt szelet, Glutén mentes kenyér	Glutén mentes kenyér, Flóra margarin, Minidzsem	Paradicsom, Glutén mentes kenyér, Húskrém házi	Pick Rákóczi szalámi, Flóra margarin, Olajos káposzta, Glutén mentes kenyér	Pick Rákóczi paprikás szalámi am, Flóra margarin, Glutén mentes kenyér, Pritamin paprika	

..... közétkezletési főelőadó sk közétkezletési előadó sk

Az étlapváltóztatás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
(00663) Iskola alsó fruktószegén y	Tízórai	Tejles kiórlésű kenyér, Flóra margarin, Gépsonka, Jégcsap- sörretek, Tea szőlőcukorral, Tej	Tejles kiórlésű kenyér, Metélőhagymás túrókrém, Zöldpaprika, Tea szőlőcukorral, Tej	Tea szőlőcukorral, Croissan sajtos, Tej	Kockasajt, Stangli, Tea szőlőcukorral, Tej	Tonhalkrém, Tejles kiórlésű kenyér, Tea szőlőcukorral, Tej
	Ebéd	Tejbedara szórattal Fsz, Gulyásleves	Zöldborsófőzelék mir. , Fokhagymás aprópecsenye, Csurgatott tojás leves	Rántott csirkemell, Vegyes vágott savanyúság, Burgonyaleves magyaros ovi, Párolt rizsköret 80 g	Főtt tojás 1 db/adag kész, Sóska mártás , Főtt burgonya, Májgombóclevés	Carbonare spagetti
	Uzsonna	Tej, Sajtkrém, natur, Félbarna kenyér, Uborka (kígyó), Tea szőlőcukorral	Tej, Tea szőlőcukorral, Flóra margarin, Tejles kiórlésű kenyér, Zöldpaprika, Baromfi párizsi am.	Tej, Húskrém házi, Graham kenyér, Tea szőlőcukorral	Tej, Flóra margarin, Zsemle korpás, Pick Rákóczi szalámi, Tea szőlőcukorral	Natur joghurt , Kifli, Tea szőlőcukorral

..... közétkeztetési főelőadó sk közétkeztetési előadó sk

Az étlapváltóztatás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Flóra margarin, Jégcsap-sörretek, Baromfi párizsi am., Glutén mentes kenyér, Rizsital (rizstej)	Gyümölcs tea, Zöldpaprika, Glutén mentes kenyér, Flóra margarin, Csirkemell sonka	Glutén mentes kenyér, Flóra margarin, Baromfi párizsi am., Paradicsom, Rizsital (rizstej)	Glutén mentes kenyér, Húskrém 30gr-os, Rizsital (rizstej)	Gyümölcs tea, Pritamin paprika, Glutén mentes kenyér, Tonhalkrém TM
Ebéd	Gulyásleves LÉ., Rizstejes kukoricadara szórattal, Alma, Glutén mentes kenyér	Csurगतott tojás leves LÉ., Fokhagymás aprópecsenye, Zöldborsófőzelék *mir.* LÉ., Banán, Glutén mentes kenyér	Vegyes gyüm. leves GTM, Vegyes vágott savanyúság, Petrezselymes rizskörlet 80g, Sült csirkemell	Főtt tojás 1 db/adag kész, Sóskamártás GTM, Főtt burgonya, Körte, Zöldségleves *mir.* LÉ.	Carbonare spagetti GTM, Mindenmentes citromkrémes keksz 150 gr
Uzsonna	Uborka(kiigyó), Glutén mentes kenyér, Flóra margarin, Diétás sajt szelet	Glutén mentes kenyér, Flóra margarin, Mindzsem, Rizsital (rizstej)	Paradicsom, Glutén mentes kenyér, Húskrém házi	Pick Rákóczi szalámi, Flóra margarin, Olajos káposzta, Glutén mentes kenyér	Glutén mentes kenyér, Pick Rákóczi paprikás szalámi am, Flóra margarin, Pritamin paprika

..... közétkeztetési főelőadó sk közétkeztetési előadó sk

Az étlapváladtoztatás jogát fenntartjuk!





Hefti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Tej, Gépsonka, Flóra margarin, Zsemle korpás, Jégcsap-sörretek	Metéőhagymás túrókrém, Gyümölcs tea keserű, Tejes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Croissan sajtos, Tej	Tej, Kockasajt, Stangli	Gyümölcs tea keserű, Tejes kiőrlésű kenyér, Pritamin paprika, Tonhalkrém
Ebéd	Gulyásleves, Alma, Sajtos tészta diab.	Csurगतott tojás leves, Fokhagymás aprópecsenye, Zöldborsófőzelék , Alma	Rántott csirkemell, Vegyes vágott savanyúság, Petrezselymes rizsköret 80g, Narancs	Májgombóclevés, Főtt tojás 1 db/adag kész, Sóskamártás *mir.* diab., Főtt burgonya, Körte	Carbonare spagetti, Alma
Uzsonna	Sajtkrém, natur, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)	Gyümölcs tea keserű, Pick Rákóczi paprikás szalámi am, Flóra margarin, Tejes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Graham kenyér, Paradicsom, Húskrém házi	Pick Rákóczi szalámi, Flóra margarin, Zsemle korpás, Olajos káposzta	Natúr joghurt , Kifli

..... közétkeztetési felelős sk

..... közétkeztetési előadó sk

Az étlapvá1toztatás jogát fenntartjuk!



Hagyományos ÉTLAP lista

Listázási időszak: 2019.11.25 - 2019.11.29

ÖSSZESÍTÉS(TÁPANYAG): Tételenként Étkezésenként Naponta Diétánként Mindösszesen

Megnevezés	Mennyiség	Kcal	KJ	T.felh.	Ö.felh.	Zsír	Szénhidrát	Rost	Só	Cukor
Iskola alsó diab+laktózm. 20-60-30										
2019. november 25. hétfő 48. hét 1. nap										
Tízórai										
Flóra margarin omega	0,01 kg	53,18	222,30	0,00	0,00	6,00	0,01	0,59	0,02	0,75
Félbarna kenyér	0,035 kg	90,52	378,37	0,00	3,43	0,35	18,30	1,71	0,70	0,00
Jégsap-sörretek	0,07 kg	10,20	42,63	0,00	0,84	0,07	1,54	1,05	0,10	0,00
Baromfi párizsi am.*	0,05 kg	105,40	440,58	7,36	7,36	7,78	1,36	0,00	0,91	0,00
Tízórai összesen		259,30	1 083,88	7,36	11,63	14,20	21,21	3,35	1,73	0,75
Ebéd										
Saitos tészta	1 adag	478,19	1 998,83	10,73	19,20	22,24	49,73	2,24	1,24	0,00
Alma	0,15 kg	52,18	218,12	0,00	0,60	0,60	10,50	3,45	0,01	0,00
Ebéd összesen		530,37	2 216,95	10,73	19,80	22,84	60,23	5,69	1,25	0,00
Uzsonna										
Gyümölcs tea filt. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Sajtkrém, natur	0,05 kg	189,15	790,65	2,75	2,75	19,25	1,00	0,00	0,59	0,00
Félbarna kenyér	0,055 kg	142,24	594,59	0,00	5,39	0,55	28,76	2,69	1,10	0,00
Uborka(kigyó)	0,07 kg	8,22	34,39	0,00	0,70	0,07	1,19	0,65	0,02	0,00
Uzsonna összesen		339,65	1 419,79	2,75	8,85	19,87	30,95	3,35	1,71	0,00
2019. november összesen		1 129,32	4 720,62	20,84	40,28	56,91	112,39	12,39	4,69	0,75
2019. november 26. keddi										
48. hét 2. nap										

Hagyományos ÉTLAP lista

Listázási időszak: 2019.11.25 - 2019.11.29

ÖSSZESÍTÉS(TÁPANYAG): Tételenként Étkezésenként Naponta Diétánként Mindösszesen

Megnevezés	Mennyiség	Kcal	KJ	T.feh.	Ö.feh.	Zsír	Szénhidrát	Rost	Só	Cukor
Tízórai										
Teljes kiőrlésű kenyér	0,032 kg	75,74	316,59	0,00	2,96	0,39	15,00	3,58	0,31	0,00
Metélőhagymás túrókrém	1 adag	116,59	487,36	8,76	8,94	7,53	3,14	0,19	0,12	0,00
Zöldpaprika	0,07 kg	13,72	57,33	0,00	0,84	0,21	2,10	1,38	0,01	0,00
Gyümölcs tea filt. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Tízórai összesen		206,09	861,44	8,76	12,75	8,13	20,24	5,16	0,44	0,00
Ebéd										
Zöldborsófőzelék mir.	1 adag	285,71	1 194,27	1,70	17,14	6,95	37,89	9,13	0,19	0,00
Fokhagymás	1 adag	247,93	1 036,34	21,00	22,82	12,98	9,77	0,76	0,35	0,04
Alma	0,05 kg	17,39	72,70	0,00	0,20	0,20	3,50	1,15	0,00	0,00
Teljes kiőrlésű kenyér	0,02 kg	47,33	197,86	0,00	1,85	0,24	9,37	2,24	0,19	0,00
Ebéd összesen		598,36	2 501,17	22,70	42,01	20,37	60,53	13,28	0,73	0,04
Uzsonna										
Gyümölcs tea filt. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Pick Rákóczi paprikás	0,05 kg	257,18	1 075,00	0,00	12,00	23,50	0,25	0,00	2,10	0,25
Flóra margarin omega	0,01 kg	53,18	222,30	0,00	0,00	6,00	0,01	0,59	0,02	0,75
Teljes kiőrlésű kenyér	0,06 kg	142,01	593,60	0,00	5,55	0,73	28,13	6,72	0,58	0,00
Zöldpaprika	0,07 kg	13,71	57,33	0,00	0,84	0,21	2,10	1,37	0,00	0,00
Uzsonna összesen		466,12	1 948,39	0,00	18,40	30,44	30,49	8,69	2,70	1,00
2019. november összesen		1 270,57	5 311,00	31,46	73,16	58,94	111,26	27,13	3,87	1,04

Hagyományos ÉTLAP lista

Listázási időszak: 2019.11.25 - 2019.11.29

ÖSSZESÍTÉS(TÁPANYAG): Tételenként Étkezésenként Naponta Diétánként Mindösszesen

Megnevezés	Mennyiség	Kcal	KJ	T.feh.	Ö.feh.	Zsír	Szénhidrát	Rost	Só	Cukor
2019. november 27. szerda 48. hét 3. nap										
Tízórai										
Graham kenyér	0,03 kg	80,00	334,40	0,00	3,03	0,30	16,20	2,26	0,51	0,00
Flóra margarin omega	0,01 kg	53,18	222,30	0,00	0,00	6,00	0,01	0,59	0,02	0,75
Baromfi párizsi am.*	0,05 kg	105,40	440,58	7,36	7,36	7,78	1,36	0,00	0,91	0,00
Paradicsom	0,07 kg	15,33	64,09	0,00	0,70	0,14	2,80	1,28	0,01	0,00
Gyümölcs tea filt. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Tízórai összesen		253,95	1 061,53	7,36	11,10	14,22	20,37	4,14	1,45	0,75
Ebéd										
Burgonya főzelék diab.*	1 adag	279,60	1 168,73	0,66	5,56	11,82	36,85	4,27	0,12	0,00
Sült csirkecomb filé	1 adag	331,20	1 384,43	37,62	37,89	18,76	2,43	0,32	0,53	0,04
Narancs	0,12 kg	49,69	207,73	0,00	0,72	0,24	10,20	2,64	0,00	0,00
Graham kenyér	0,02 kg	53,33	222,93	0,00	2,02	0,20	10,80	1,50	0,34	0,00
Ebéd összesen		713,82	2 983,82	38,28	46,19	31,02	60,28	8,73	0,99	0,04
Uzsonna										
Gyümölcs tea filt. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Graham kenyér	0,045 kg	120,00	501,60	0,00	4,54	0,45	24,30	3,38	0,77	0,00
Paradicsom	0,1 kg	21,90	91,56	0,00	1,00	0,20	4,00	1,83	0,01	0,00
Húskrém házi *	1 adag	183,09	765,33	12,61	12,87	13,71	1,91	0,52	0,35	0,02
Uzsonna összesen		325,03	1 358,65	12,61	18,42	14,36	30,21	5,74	1,13	0,02

Hagyományos ÉTLAP lista

Listázási időszak: 2019.11.25 - 2019.11.29

ÖSSZESÍTÉS(TÁPANYAG): Tételenként Étkészésenként Naponta Diétánként Mindösszesen

Megnevezés	Mennyiség	Kcal	KJ	T.feh.	Ö.feh.	Zsír	Szénhidrát	Rost	Só	Cukor
2019. november összesen		1 292,80	5 404,00	58,25	75,71	59,60	110,86	18,61	3,57	0,81
2019. november 28.		csütörtök								
Tízórai		48. hét 4. nap								
Graham kenyér	0,038 kg	101,33	423,58	0,00	3,84	0,38	20,52	2,86	0,65	0,00
Flóra margarin omega	0,01 kg	53,18	222,30	0,00	0,00	6,00	0,01	0,59	0,02	0,75
Pick Rákóczi szalámi*am	0,05 kg	257,18	1 075,00	0,00	12,00	23,50	0,25	0,00	2,10	0,25
Gyümölcs tea filt. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Tízórai	összesen	411,73	1 721,04	0,00	15,85	29,88	20,78	3,46	2,77	1,00
Ebéd										
Főtt tojás 1 db/adag	1 adag	66,07	276,19	5,40	5,40	4,80	0,24	0,00	0,14	0,00
Sóskamártás *mir.*	1 adag	203,76	851,70	1,67	5,42	14,59	11,54	2,28	0,19	0,00
Főtt burgonya ovi*	1 adag	187,53	783,89	0,00	5,00	0,40	40,00	5,02	0,12	0,00
Köfte	0,12 kg	41,75	174,50	0,00	0,48	0,48	8,40	2,76	0,01	0,00
Ebéd	összesen	499,11	2 086,28	7,07	16,30	20,27	60,18	10,06	0,46	0,00
Uzsonna										
Gyümölcs tea filt. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Flóra margarin omega	0,01 kg	53,18	222,30	0,00	0,00	6,00	0,01	0,59	0,02	0,75
Pick Rákóczi szalámi*am	0,05 kg	257,18	1 075,00	0,00	12,00	23,50	0,25	0,00	2,10	0,25
Olajos káposzta ovi	1 adag	25,33	105,88	0,00	0,42	1,93	1,54	0,86	0,29	0,00
Graham kenyér	0,053 kg	141,33	590,78	0,00	5,35	0,53	28,62	3,98	0,90	0,00

Hagyományos ÉTLAP lista

Listázási időszak: 2019.11.25 - 2019.11.29

ÖSSZEITÉS(TÁPANYAG): Tételként Ételkezésenként Naponta Diétánként Mindösszesen

Megnevezés	Mennyiség	Kcal	KJ	T.feh.	Ö.feh.	Zsír	Szénhidrát	Rost	Só	Cukor
Uzsonna	összesen	477,06	1 994,12	0,00	17,78	31,96	30,42	5,44	3,31	1,00
2019. november összesen		1 387,90	5 801,44	7,07	49,93	82,11	111,38	18,96	6,54	2,00
2019. november 29.	péntek	48. hét 5. nap								
Tízórai	összesen	227,32	1 556,47	11,92	15,38	25,38	19,99	5,07	1,29	0,00
Ebéd										
Carbonare spagetti ovi.	1 adag	438,21	1 831,71	6,80	14,79	21,68	45,45	2,48	1,32	0,00
Alma	0,15 kg	52,18	218,12	0,00	0,60	0,60	10,50	3,45	0,01	0,00
Teljes kiőrlésű kenyér	0,01 kg	23,66	98,93	0,00	0,92	0,12	4,68	1,12	0,09	0,00
Ebéd	összesen	514,05	2 148,76	6,80	16,31	22,40	60,63	7,05	1,42	0,00
Uzsonna										
Gyümölcs tea filt. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Teljes kiőrlésű kenyér	0,06 kg	142,01	593,60	0,00	5,55	0,73	28,13	6,72	0,58	0,00
Flóra margarin omega	0,01 kg	53,18	222,30	0,00	0,00	6,00	0,01	0,59	0,02	0,75
Pick Rákóczi szalámi*am	0,05 kg	257,18	1 075,00	0,00	12,00	23,50	0,25	0,00	2,10	0,25
Pritamin paprika	0,07 kg	13,72	57,33	0,00	0,84	0,21	2,10	1,38	0,01	0,00
Uzsonna	összesen	466,13	1 948,39	0,00	18,40	30,44	30,49	8,70	2,71	1,00

Hagyományos ÉTLAP lista

Listázási időszak: 2019.11.25 - 2019.11.29

ÖSSZEÍTÉS(TÁPANYAG): Tételenként Étkezésenként Naponta Diétánként Mindösszesen

Megnevezés	Mennyiség	Kcal	KJ	T.feh.	Ö.feh.	Zsír	Szénhidrát	Rost	Só	Cukor
2019. november összesen		1 207,50	5 653,62	18,72	50,09	78,22	111,11	20,82	5,42	1,00
Iskola alsó diab+laktózm.	ö.	6 288,09	26 890,68	136,34	289,17	335,78	557,00	97,91	24,09	5,60
Átlag tápanyag tartalom		1 257,62	5 378,13	27,27	57,83	67,15	111,40	19,58	4,82	1,11
Mindösszesen		6 288,09	26 890,68	136,34	289,17	335,78	557,00	97,91	24,09	5,60

.....
közétkeztetési főelőadó sk.....
közétkeztetési előadó sk

Az étlapváltortatás jogát fenntartjuk!

Hagyományos ÉTLAP lista

Listázási időszak: 2019.11.25 - 2019.11.29

ÖSSZESÍTÉS(TÁPANYAG): Tételenként Étkezésenként Naponta Diétánként Mindösszesen

Megnevezés	Mennyiség	Kcal	KJ	T.feh.	Ö.feh.	Zsír	Szénhidrát	Rost	Só	Cukor
Iskola alsó diab. 20-50-20g										
2019. november 25. hétfő										
48. hét 1. nap										
Tízórai										
Gépsonka*	0,05 kg	78,32	327,39	11,30	11,30	3,55	0,20	0,00	0,55	0,00
Flóra margarin omega	0,01 kg	53,18	222,30	0,00	0,00	6,00	0,01	0,59	0,02	0,75
Félbarna kenyér	0,035 kg	90,52	378,37	0,00	3,43	0,35	18,30	1,71	0,70	0,00
Jégcsap-sörretek	0,07 kg	10,19	42,63	0,00	0,84	0,07	1,54	1,05	0,10	0,00
Tízórai összesen		232,21	970,69	11,30	15,57	9,97	20,05	3,35	1,37	0,75
Ebéd										
Pulykaraguleves mir.	1 adag	339,06	1 417,27	20,72	25,41	16,76	21,26	4,14	0,44	0,05
Sajtos kiskagyló diab	1 adag	378,34	1 581,48	10,16	15,30	21,36	30,78	1,36	1,07	0,00
Ebéd összesen		717,40	2 998,75	30,88	40,71	38,12	52,04	5,50	1,51	0,05
Uzsonna										
Gyümölcs tea filt. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Sajtkrém, natur	0,05 kg	189,15	790,65	2,75	2,75	19,25	1,00	0,00	0,58	0,00
Félbarna kenyér	0,035 kg	90,52	378,37	0,00	3,43	0,35	18,30	1,71	0,70	0,00
Uborka(kigyó)	0,07 kg	8,22	34,39	0,00	0,70	0,07	1,19	0,65	0,02	0,00
Uzsonna összesen		287,93	1 203,57	2,75	6,89	19,67	20,49	2,37	1,30	0,00
2019. november összesen		1 237,54	5 173,01	44,93	63,17	67,76	92,58	11,22	4,18	0,80
2019. november 26. kedd										
48. hét 2. nap										

Hagyományos ÉTLAP lista

Listázási időszak: 2019.11.25 - 2019.11.29

ÖSSZESÍTÉS(TÁPANYAG): Tételenként Étkezésenként Naponta Diétánként Mindösszesen

Megnevezés	Mennyiség	Kcal	KJ	T.feh.	Ö.feh.	Zsír	Szénhidrát	Rost	Só	Cukor
Tízórai										
Tejles kiörletű kenyér	0,032 kg	75,73	316,59	0,00	2,96	0,39	15,00	3,58	0,31	0,00
Metélfogymás túrókrém	1 adag	116,59	487,36	8,76	8,94	7,53	3,14	0,19	0,12	0,00
Zöldpaprika	0,07 kg	13,71	57,33	0,00	0,84	0,21	2,10	1,37	0,00	0,00
Gyümölcs tea filt. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Tízórai összesen		206,07	861,44	8,76	12,75	8,13	20,24	5,15	0,43	0,00
Ebéd										
Zöldborsófőzelék miir.	1 adag	285,71	1 194,27	1,70	17,14	6,95	37,89	9,13	0,19	0,00
Fokhagymás	1 adag	247,93	1 036,34	21,00	22,82	12,98	9,77	0,76	0,35	0,04
Alma	0,05 kg	17,39	72,70	0,00	0,20	0,20	3,50	1,15	0,00	0,00
Ebéd összesen		551,03	2 303,31	22,70	40,16	20,13	51,16	11,04	0,54	0,04
Uzsonna										
Gyümölcs tea filt. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Pick Rákóczi paprikás	0,05 kg	257,17	1 075,00	0,00	12,00	23,50	0,25	0,00	2,10	0,25
Flóra margarin omega	0,01 kg	53,18	222,30	0,00	0,00	6,00	0,01	0,59	0,02	0,75
Tejles kiörletű kenyér	0,04 kg	94,67	395,73	0,00	3,70	0,48	18,75	4,48	0,38	0,00
Zöldpaprika	0,05 kg	9,79	40,95	0,00	0,60	0,15	1,50	0,98	0,00	0,00
Uzsonna összesen		414,85	1 734,14	0,00	16,31	30,13	20,51	6,06	2,50	1,00
2019. november összesen		1 171,95	4 898,89	31,46	69,22	58,39	91,91	22,25	3,47	1,04
2019. november 27. szerda		48. hét 3. nap								

Hagyományos ÉTLAP lista

Listázási időszak: 2019.11.25 - 2019.11.29

ÖSSZESÍTÉS(TÁPANYAG): Tételenként Értékesenként Naponta Diétánként Mindösszesen

Megnevezés	Mennyiség	Kcal	KJ	T.feh.	Ö.feh.	Zsír	Szénhidrát	Rost	Só	Cukor
Tízórai										
Graham kenyér	0,03 kg	80,00	334,40	0,00	3,03	0,30	16,20	2,26	0,51	0,00
Flóra margarin omega	0,01 kg	53,18	222,30	0,00	0,00	6,00	0,01	0,59	0,02	0,75
Baromfi párizsi am. *	0,05 kg	105,40	440,58	7,36	7,36	7,78	1,36	0,00	0,91	0,00
Paradicsom	0,07 kg	15,33	64,09	0,00	0,70	0,14	2,80	1,28	0,01	0,00
Gyümölcs tea filt. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Tízórai összesen		253,95	1 061,53	7,36	11,10	14,22	20,37	4,14	1,45	0,75
Ebéd										
Burgonya főzelék diab. *	1 adag	279,60	1 168,73	0,66	5,56	11,82	36,85	4,27	0,12	0,00
Sült csirkecomb filé	1 adag	331,20	1 384,43	37,62	37,89	18,76	2,43	0,32	0,53	0,04
Narancs	0,13 kg	53,84	225,04	0,00	0,78	0,26	11,05	2,86	0,01	0,00
Ebéd összesen		664,64	2 778,20	38,28	44,23	30,84	50,33	7,45	0,66	0,04
Uzsonna										
Gyümölcs tea filt. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Graham kenyér	0,03 kg	80,00	334,40	0,00	3,03	0,30	16,20	2,26	0,51	0,00
Paradicsom	0,07 kg	15,33	64,09	0,00	0,70	0,14	2,80	1,28	0,01	0,00
Húskrém házi *	1 adag	183,09	765,33	12,61	12,87	13,71	1,91	0,52	0,35	0,02
Uzsonna összesen		278,46	1 163,98	12,61	16,61	14,15	20,91	4,07	0,87	0,02
2019. november összesen		1 197,05	5 003,71	58,25	71,94	59,21	91,61	15,66	2,98	0,81

2019. november 28.

csütörtök

48. hét 4. nap

Hagyományos ÉTLAP lista

Listázási időszak: 2019.11.25 - 2019.11.29

ÖSSZESÍTÉS(TÁPANYAG): Tételenként Étkézesenként Naponta Diétánként Mindösszesen

Megnevezés	Mennyiség	Kcal	KJ	T.feh.	Ö.feh.	Zsír	Szénhidrát	Rost	Só	Cukor
Tízórai										
Graham kenyér	0,038 kg	101,33	423,57	0,00	3,83	0,38	20,52	2,85	0,65	0,00
Flóra margarin omega	0,01 kg	53,18	222,30	0,00	0,00	6,00	0,01	0,59	0,02	0,75
Pick Rákóczi szalámi*am	0,05 kg	257,17	1 075,00	0,00	12,00	23,50	0,25	0,00	2,10	0,25
Tízórai összesen		411,68	1 720,87	0,00	15,83	29,88	20,78	3,44	2,77	1,00
Ebéd										
Főtt tojás 1 db/adag	1 adag	66,07	276,19	5,40	5,40	4,80	0,24	0,00	0,14	0,00
Soskamártás *mir.*	1 adag	203,76	851,70	1,67	5,42	14,59	11,54	2,28	0,19	0,00
Főtt burgonya bölcsi*	1 adag	140,65	587,92	0,00	3,75	0,30	30,00	3,77	0,11	0,00
Körte	0,12 kg	41,74	174,49	0,00	0,48	0,48	8,40	2,76	0,01	0,00
Ebéd összesen		452,22	1 890,30	7,07	15,05	20,17	50,18	8,81	0,45	0,00
Uzsonna										
Gyümölcs tea fil. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Flóra margarin omega	0,01 kg	53,18	222,30	0,00	0,00	6,00	0,01	0,59	0,02	0,75
Pick Rákóczi szalámi*am	0,05 kg	257,17	1 075,00	0,00	12,00	23,50	0,25	0,00	2,10	0,25
Olajos káposzta ovi	1 adag	25,33	105,88	0,00	0,42	1,93	1,54	0,86	0,29	0,00
Graham kenyér	0,035 kg	93,33	390,13	0,00	3,53	0,35	18,90	2,63	0,60	0,00
Uzsonna összesen		429,05	1 793,47	0,00	15,96	31,78	20,70	4,09	3,01	1,00
2019. november összesen		1 292,95	5 404,64	7,07	46,84	81,83	91,66	16,34	6,23	2,00
2019. november 29.										
péntek										
48. hét 5. nap										

Hagyományos ÉTLAP lista

Listázási időszak: 2019.11.25 - 2019.11.29

ÖSSZESÍTÉS(TÁPANYAG): Tételenként Étkезésenként Naponta Diétánként Mindösszesen

Megnevezés	Mennyiség	Kcal	KJ	T.feh.	Ö.feh.	Zsír	Szénhidrát	Rost	Só	Cukor
Tízórai										
Alma	0,05 kg	17,39	72,71	0,00	0,20	0,20	3,50	1,15	0,01	0,00
Teljes kiőrlésű kenyér	0,035 kg	82,84	346,27	0,00	3,24	0,42	16,41	3,92	0,33	0,00
Tonhalkrém*	1 adag	127,09	1 137,49	11,92	11,94	24,75	0,08	0,00	0,94	0,00
Tízórai összesen		227,32	1 556,47	11,92	15,38	25,37	19,99	5,07	1,28	0,00
Ebéd										
Carbonare spagetti ovi.	1 adag	438,21	1 831,71	6,80	14,79	21,68	45,45	2,48	1,32	0,00
Alma	0,07 kg	24,35	101,78	0,00	0,28	0,28	4,90	1,61	0,00	0,00
Ebéd összesen		462,56	1 933,49	6,80	15,07	21,96	50,35	4,09	1,32	0,00
Uzsonna										
Gyümölcs tea filt. keserű*	1 adag	0,04	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Teljes kiőrlésű kenyér	0,038 kg	89,94	375,95	0,00	3,51	0,46	17,81	4,25	0,36	0,00
Flóra margarin omega	0,01 kg	53,18	222,30	0,00	0,00	6,00	0,01	0,59	0,02	0,75
Pick Rákóczi szalámi*am	0,05 kg	257,17	1 075,00	0,00	12,00	23,50	0,25	0,00	2,10	0,25
Pritamin paprika	0,07 kg	13,71	57,33	0,00	0,84	0,21	2,10	1,37	0,00	0,00
Uzsonna összesen		414,04	1 730,74	0,00	16,36	30,17	20,17	6,22	2,48	1,00
2019. november összesen		1 103,92	5 220,70	18,72	46,81	77,50	90,51	15,38	5,08	1,00
Iskola alsó diab. 20-50-20g	ö.	6 003,41	25 700,95	160,43	297,98	344,69	458,27	80,85	21,94	5,65
Átlag tápanyag tartalom		1 200,70	5 140,19	32,09	59,60	68,94	91,66	16,17	4,40	1,12

Hagyományos ÉTLAP lista

Listázási időszak: 2019.11.25 - 2019.11.29

ÖSSZESÍTÉS(TÁPANYAG): Tételenként Étkezésenként Naponta Diétánként Mindösszesen

Megnevezés	Mennyiség	Kcal	KJ	T.feh.	Ö.feh.	Zsír	Szénhidrát	Rost	Só	Cukor
Mindösszesen		6 003,41	25 700,95	160,43	297,98	344,69	458,27	80,85	21,94	5,65

.....
 köztéktetési előadó sk
 köztéktetési előadó sk

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
(00503) Alkalmazott Bogáncs főzőkonyháról	Ebéd Gulyásleves, Tejbedara kakaó szórattal, Fálbarna kenyér, Alma	Csurgatott tojás leves, Fokhagymás aprópecsenye, Zöldborsfőzellek , Teljes kiórhésű kenyér, Banán	Vegyes gyümölcslev mir, Rántott csirkemell, Vegyes vágott savanyúság, Petrezselymes rizskörlet 80g	Málgombóclevés, Főtt tojás 1 db/adag kész, Sóskamártás mir., Főtt burgonya, Körte	Carbonare spagetti, Kinder Pingui

..... közétkeztetési felelős sk közétkeztetési elbádó sk

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

