



Heti étlap 2020.03.30. - 2020.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sajtós Croissant	Citromos tea, Snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Meggyes tea, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 324,60 Kcal / 1 356,83 KJ	Energia: 238,05 Kcal / 995,05 KJ	Energia: 265,75 Kcal / 1 110,84 KJ	Energia: 210,91 Kcal / 881,60 KJ	Energia: 268,43 Kcal / 1 122,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,60 g 11,59 g 4,17 g	5,55 g 8,50 g 3,87 g	9,40 g 14,45 g 0,00 g	8,98 g 3,20 g 1,38 g	8,07 g 10,33 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,56 g 5,00 g 1,03 g	34,41 g 7,00 g 0,66 g	26,96 g 7,00 g 0,27 g	36,11 g 7,00 g 0,67 g	35,35 g 7,00 g 0,96 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sárgaborsó leves, Fokhagymás sertésapró (7dkg), Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Tárkonyos csirkeraguleves, Metélt tészta, Mákszórás, Körte	Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizsköret, Tartármártás	Csontleves, Cérnemetélt, Szárnyas vagdalt (6dkg), Paradicsomos káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves, Serpenyősburg.virslivel (9dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Cékla, Piskótarolád
		Energia: 595,84 Kcal / 2 490,61 KJ	Energia: 725,47 Kcal / 3 032,46 KJ	Energia: 837,50 Kcal / 3 500,75 KJ	Energia: 525,16 Kcal / 2 195,17 KJ	Energia: 1 008,46 Kcal / 4 215,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,53 g 19,62 g 5,03 g	32,99 g 17,61 g 3,78 g	21,26 g 34,80 g 6,39 g	18,24 g 16,03 g 1,91 g	30,37 g 36,72 g 8,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,85 g 0,00 g 6,06 g	108,82 g 19,98 g 3,18 g	107,58 g 13,26 g 2,10 g	76,11 g 9,99 g 3,40 g	137,40 g 2,35 g 6,84 g		





Heti étlap 2020.03.30. - 2020.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zala felvágott, Margarin, Szezámagos zsemle, Kígyóuborka	Házi húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma	Halkrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle	Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kifli, Retek
		Energia: 271,67 Kcal / 1 135,58 Kj	Energia: 121,36 Kcal / 507,28 Kj	Energia: 181,02 Kcal / 756,66 Kj	Energia: 257,77 Kcal / 1 077,48 Kj	Energia: 311,96 Kcal / 1 303,99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,17 g 13,48 g 3,36 g	3,92 g 1,92 g 0,35 g	6,42 g 7,33 g 1,45 g	5,49 g 7,60 g 1,90 g	13,63 g 13,88 g 5,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,10 g 0,00 g 1,49 g	22,49 g 0,00 g 0,95 g	22,66 g 0,00 g 1,32 g	43,66 g 10,86 g 0,80 g	31,85 g 0,00 g 1,20 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet



Heti étlap 2020.04.06. - 2020.04.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Croissant, korpás	Gyümölcs tea, Trappista reszelt sajt, Vaj, Zsemle	Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Zsemle, Kígyóborka	Tejeskávés, Margarin, kifli, szezámos
		Energia: 212,21 Kcal / 887,04 KJ	Energia: 348,85 Kcal / 1 458,19 KJ	Energia: 327,86 Kcal / 1 370,45 KJ	Energia: 248,57 Kcal / 1 039,02 KJ	Energia: 329,16 Kcal / 1 375,89 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	13,74 g 16,03 g 8,74 g	12,26 g 11,44 g 5,65 g	6,20 g 8,03 g 0,00 g	11,34 g 10,35 g 3,53 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	39,12 g 7,00 g 1,05 g	44,05 g 5,00 g 0,81 g	40,16 g 7,00 g 0,70 g	47,73 g 8,99 g 1,04 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zellerleves, Főtt tojás, Sós kamartás, Főtt burgonya	Meggy leves, Rántott csirkemell, Párolt rizsköret, Vegyes vágott savanyúság	Erőleves, Cérnametelt, Szárnyas vagdalt (6dkg), Kelkáposzta főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkoli leves, Bolognai spagetti 8 dkg, Reszelt sajt, Körte	Pandúrleves (5dkg), Csokiöntet, Piskótakocka, Félbarna kenyér
		Energia: 433,18 Kcal / 1 810,69 KJ	Energia: 774,04 Kcal / 3 235,49 KJ	Energia: 457,93 Kcal / 1 914,15 KJ	Energia: 691,55 Kcal / 2 890,68 KJ	Energia: 646,70 Kcal / 2 703,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14,79 g 14,90 g 3,01 g	37,08 g 18,61 g 3,32 g	21,53 g 13,74 g 2,38 g	28,52 g 29,44 g 10,03 g	22,33 g 28,59 g 6,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58,74 g 11,99 g 2,41 g	113,39 g 9,99 g 2,73 g	65,44 g 0,00 g 3,17 g	76,79 g 3,00 g 2,37 g	72,99 g 8,49 g 1,65 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Körözött, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kifli	Tavaszi felvágott, Margarin, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű zsemle	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 214,37 Kcal / 896,07 KJ	Energia: 199,58 Kcal / 834,24 KJ	Energia: 219,55 Kcal / 917,72 KJ	Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ	Energia: 242,46 Kcal / 1 013,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5,21 g 12,00 g 6,87 g	9,63 g 3,62 g 1,50 g	6,65 g 11,81 g 3,58 g	5,60 g 3,15 g 1,00 g	12,03 g 7,98 g 2,07 g



Heti étlap 2020.04.06. - 2020.04.10.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,66 g	0,00 g	0,83 g	31,85 g	0,00 g	0,98 g	21,93 g	0,00 g	1,58 g	29,40 g	0,00 g	1,00 g	30,34 g	0,00 g	1,09 g
 			 			  			 			  		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető





Heti étlap 2020.04.13. - 2020.04.17.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Karamell , Kockasajt , Zsemle	Gyümölcs tea, Vajkrém, Korpás kenyér , Retek	Mézes tea, Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Baromfi párizsi, Minimargarin, Zsemle, Póréhagyma
		Energia: 312,15 Kcal / 1 304,79 Kj	Energia: 247,66 Kcal / 1 035,22 Kj	Energia: 272,47 Kcal / 1 138,92 Kj	Energia: 311,59 Kcal / 1 302,45 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,90 g 6,40 g 2,63 g	6,34 g 8,57 g 3,87 g	5,81 g 6,36 g 1,81 g	10,50 g 12,36 g 3,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,49 g 9,99 g 1,42 g	35,86 g 7,00 g 0,81 g	46,98 g 17,27 g 0,79 g	41,36 g 7,00 g 1,09 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sertés gulyásleves , Tejbedara , Fahéjas szórat, Félbarna kenyér	Zöldséges tarhonyaleves, Zöldbabfőzelék , Szezámos vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskótarolád	Tojásleves , Bácskai rizseshús 8 dkg, Csemege uborka	Zöldborsóleves, Rántott hal 10 dkg, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka
		Energia: 667,23 Kcal / 2 789,02 Kj	Energia: 884,26 Kcal / 3 696,21 Kj	Energia: 631,18 Kcal / 2 638,33 Kj	Energia: 662,95 Kcal / 2 771,13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,81 g 22,52 g 7,44 g	26,11 g 35,01 g 8,05 g	25,32 g 31,53 g 8,68 g	23,60 g 26,11 g 2,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,78 g 21,42 g 2,54 g	115,42 g 0,22 g 3,48 g	60,85 g 1,10 g 4,18 g	81,72 g 2,00 g 2,68 g		





Heti étlap 2020.04.13. - 2020.04.17.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Natúr joghurt, Croissant magos	Pulyka felvágott, Vaj, Zsemle, Újhagyma	Hideg tej, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 266,41 Kcal / 1 113,59 Kj	Energia: 255,59 Kcal / 1 068,37 Kj	Energia: 292,51 Kcal / 1 222,69 Kj	Energia: 329,97 Kcal / 1 379,27 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
		8,91 g	13,05 g	3,55 g	7,50 g	12,85 g	3,91 g	9,72 g	13,93 g	3,38 g	12,36 g	14,10 g	6,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,09 g	0,00 g	1,29 g	26,90 g	0,00 g	1,00 g	33,82 g	0,00 g	1,46 g	38,02 g	0,00 g	0,88 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezető Vezető Gazdaságvezető
 dietetikus
















Heti étlap 2020.04.20. - 2020.04.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Házi csirkemájaskrém, Zsemle	Gyümölcs tea, Sárgarépás sajtkrém , Zsemle, korpás	Kakaó, Margarin, Zsemle magos, Kígyóuborka	Citromos tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 220,58 Kcal / 922,02 Kj	Energia: 402,75 Kcal / 1 683,50 Kj	Energia: 269,10 Kcal / 1 124,84 Kj	Energia: 365,94 Kcal / 1 529,63 Kj	Energia: 247,66 Kcal / 1 035,22 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,62 g 3,74 g 1,51 g	20,14 g 17,06 g 7,01 g	6,72 g 11,10 g 6,26 g	13,85 g 17,81 g 4,17 g	6,34 g 8,57 g 3,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,67 g 7,00 g 1,10 g	43,50 g 0,00 g 1,52 g	36,99 g 7,00 g 0,80 g	37,59 g 5,00 g 0,82 g	35,86 g 7,00 g 0,76 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zabgaluska leves , Pusztapörkölt, Félbarna kenyér, Cékla	Brokkoli leves, Temesvári ragu, Sült csirkecomb 10dkg, Párolt rizs	Pulykaraguleves (6 dkg), Káposztás kocka, Félbarna kenyér, Alma	Meggye leves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Fokhagymás joghurtos öntet	Tojásleves, Borsos tokány (7 dkg), Petrezselymes rizs , Csemege uborka
		Energia: 776,67 Kcal / 3 246,48 Kj	Energia: 736,25 Kcal / 3 077,53 Kj	Energia: 481,22 Kcal / 2 011,50 Kj	Energia: 690,26 Kcal / 2 885,29 Kj	Energia: 592,98 Kcal / 2 478,66 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,82 g 34,72 g 9,63 g	49,11 g 26,80 g 6,49 g	14,82 g 11,38 g 1,15 g	36,75 g 18,49 g 4,76 g	17,81 g 29,03 g 5,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
81,88 g 0,66 g 3,45 g	73,27 g 0,35 g 2,78 g	78,98 g 3,00 g 2,37 g	92,29 g 9,99 g 1,44 g	64,46 g 0,00 g 4,25 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Pizzás csiga	Trappista sajt, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Pizzasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika	Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Zala felvágott, Margarin, Zsemle
		Energia: 199,50 Kcal / 833,91 Kj	Energia: 273,63 Kcal / 1 143,77 Kj	Energia: 245,62 Kcal / 1 026,69 Kj	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 Kj	Energia: 258,64 Kcal / 1 081,12 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,35 g 11,85 g 0,00 g	11,84 g 15,82 g 8,74 g	9,64 g 9,33 g 2,59 g	7,50 g 3,25 g 1,56 g	10,07 g 10,75 g 3,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2020.04.20. - 2020.04.24.

	18,40 g	0,00 g	0,00 g	21,18 g	0,00 g	1,02 g	30,49 g	0,00 g	0,65 g	39,73 g	6,50 g	0,79 g	32,39 g	0,00 g	1,42 g
	   	 		  	 	 									

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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





Heti étlap 2020.04.27. - 2020.05.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Mexikói felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Méz, Teljes kiőrlésű kifli	Vadmálna tea, Sárgabaracklekvár, Margarin, Burgonyás kenyér	Tejeskávés, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 280,67 Kcal / 1 173,20 KJ	Energia: 357,57 Kcal / 1 494,64 KJ	Energia: 263,65 Kcal / 1 102,06 KJ	Energia: 339,40 Kcal / 1 418,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,17 g 11,89 g 3,55 g	11,40 g 10,35 g 3,53 g	3,89 g 7,50 g 1,90 g	15,69 g 9,97 g 4,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34,76 g 7,00 g 1,32 g	54,74 g 16,20 g 0,91 g	43,87 g 17,86 g 0,71 g	46,88 g 8,99 g 1,32 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Almaleves, Sertéstokány, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság	Gombaleves, Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Francia hagymaleves, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizsköret, Csíki mártás	Vajgaluska leves, Főtt tojás, Sólet, Túrós rudi, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 480,69 Kcal / 2 009,28 KJ	Energia: 375,14 Kcal / 1 568,09 KJ	Energia: 794,32 Kcal / 3 320,26 KJ	Energia: 718,39 Kcal / 3 002,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,51 g 13,20 g 3,78 g	11,12 g 11,11 g 1,22 g	21,06 g 37,16 g 7,11 g	29,37 g 22,93 g 6,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81,96 g 12,49 g 1,50 g	56,69 g 10,21 g 2,12 g	92,12 g 1,64 g 2,83 g	91,57 g 8,50 g 5,70 g





Heti étlap 2020.04.27. - 2020.05.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Cukkinis sajtkrém, Zsemle, Kígyóborka	Tojáskrém , Szezámagos zsemle , Póréhagyma	Snidlinges vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika	Trappista reszelt sajt, Margarin, Kifli, Paradicsom								
		Energia: 264,08 Kcal / 1 103,85 KJ	Energia: 210,91 Kcal / 881,60 KJ	Energia: 220,90 Kcal / 923,36 KJ	Energia: 314,99 Kcal / 1 316,66 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,45 g	12,21 g	6,87 g	8,82 g	6,76 g	0,71 g	5,71 g	8,46 g	3,87 g	13,18 g	15,81 g	7,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,07 g	0,00 g	2,35 g	29,45 g	0,00 g	0,91 g	30,22 g	0,00 g	0,59 g	29,62 g	0,00 g	0,76 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

