



Heti étlap 2020.03.30. - 2020.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Epres tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Citromos tea, Szardíniakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Forralt tej, Zöldhagymás túrókrém, Kígyóuborka, Kukoricás kenyér	Mézes tea, Pogácsa, sajtos	Forralt tej, Szárnyashúskrém, Kukoricás kenyér
		Energia: 290,28 Kcal / 1 213,37 KJ	Energia: 268,23 Kcal / 1 121,20 KJ	Energia: 285,39 Kcal / 1 192,93 KJ	Energia: 293,83 Kcal / 1 228,21 KJ	Energia: 236,21 Kcal / 987,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,96 g 11,96 g 3,55 g	10,28 g 9,05 g 2,42 g	16,53 g 7,52 g 3,39 g	3,16 g 16,37 g 4,47 g	11,22 g 5,21 g 1,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,21 g 7,00 g 1,42 g	35,85 g 7,14 g 0,89 g	39,73 g 0,00 g 1,33 g	33,09 g 16,20 g 0,99 g	38,03 g 0,00 g 1,85 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Magyaros zellerleves, Tejfölös sertésragu 8 dkg, Párolt rizsköret, Körte	Zöldbableves, Kiscsillag tészta, Csemege csirkemell 9 dkg, Gyümölcsmártás, Főtt burgonya	Lebbencses burgonyaleves, Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Túrós pite, Félbarna kenyér	Fokhagymakrém leves, Levesgyöngy, Eszterházy csirkeapró (8dkg), Spagetti, Alma	Májgaluska leves 5 dkg, Főtt tojás, Sós kamartás, Főtt burgonya, Csoki Lola
		Energia: 526,38 Kcal / 2 200,27 KJ	Energia: 495,20 Kcal / 2 069,94 KJ	Energia: 913,15 Kcal / 3 816,97 KJ	Energia: 503,31 Kcal / 2 103,84 KJ	Energia: 603,12 Kcal / 2 521,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,68 g 13,12 g 2,15 g	32,52 g 10,92 g 2,35 g	36,59 g 32,98 g 7,44 g	12,02 g 16,36 g 3,81 g	21,34 g 36,61 g 3,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90,53 g 0,00 g 2,93 g	65,79 g 10,49 g 3,36 g	109,66 g 4,44 g 2,25 g	75,23 g 0,00 g 4,20 g	78,20 g 11,99 g 2,81 g		





Heti étlap 2020.03.30. - 2020.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Pulyka felvágott, Margarin, Zsemle, Újhagyma	Hideg tej, Vaj, Croissant magos	Főtt tojás, Margarin, Újhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle, Ivólé 50%	Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Zala felvágott, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom										
		Energia: 292,51 Kcal / 1 222,69 Kj	Energia: 375,11 Kcal / 1 567,96 Kj	Energia: 375,98 Kcal / 1 571,60 Kj	Energia: 167,95 Kcal / 702,03 Kj	Energia: 215,21 Kcal / 899,58 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,71 g	13,93 g	1,90 g	10,93 g	21,85 g	6,42 g	9,16 g	12,19 g	3,14 g	5,80 g	2,41 g	0,55 g	8,18 g	10,57 g	4,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,83 g	0,00 g	1,56 g	32,93 g	0,00 g	0,62 g	57,03 g	0,00 g	0,91 g	30,41 g	0,21 g	0,91 g	22,14 g	0,00 g	1,28 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet





Heti étlap 2020.04.06. - 2020.04.10.

		hétfő	kedd	szerda						
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Vadmálna tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Karamell , Vaj, Kifli	Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika						
		Energia: 239,26 Kcal / 1 000,11 Kj	Energia: 315,90 Kcal / 1 320,46 Kj	Energia: 235,57 Kcal / 984,68 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,91 g	7,99 g	0,00 g	10,77 g	10,31 g	5,01 g	8,96 g	6,00 g	2,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,95 g	7,00 g	0,66 g	45,10 g	9,99 g	0,27 g	36,01 g	7,00 g	1,16 g		
		 	 	 						
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Hawaii csirkeragu 8 dkg , Párolt rizsköret	Korpagaluska leves, Sertés pörkölt (7dkg), Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, meggyes	Almaleves, Rántott hal 10 dkg, Vajas petrezselymes burgonya, Csíki mártás						
		Energia: 746,83 Kcal / 3 121,75 Kj	Energia: 626,80 Kcal / 2 620,02 Kj	Energia: 706,01 Kcal / 2 951,12 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37,09 g	29,08 g	10,68 g	25,96 g	23,75 g	4,35 g	19,65 g	29,28 g	5,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,44 g	2,12 g	3,11 g	76,28 g	5,35 g	2,89 g	89,22 g	14,13 g	2,29 g		
		    	   	   						
		 								





Heti étlap 2020.04.06. - 2020.04.10.

		hétfő	kedd	szerda
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Margarin, Mákkal szórt kis kifli	Óvári sajt, Margarin, Zsemle, Újhagyma	Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle
		Energia: 293,39 Kcal / 1 226,37 KJ	Energia: 306,12 Kcal / 1 279,58 KJ	Energia: 274,54 Kcal / 1 147,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,58 g 12,88 g 4,94 g	14,84 g 13,18 g 5,37 g	8,96 g 13,12 g 3,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,44 g 0,00 g 0,32 g	34,34 g 0,00 g 1,79 g	32,18 g 0,00 g 1,31 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus



Heti étlap 2020.04.13. - 2020.04.17.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Petrezselymes túrókrém , Félbarna kenyér, Retek	Mézes tea, Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kakaó, Vaj, Sajtos kifli
		Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 Kj	Energia: 272,47 Kcal / 1 138,92 Kj	Energia: 311,47 Kcal / 1 301,94 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,53 g 5,92 g 2,89 g	5,81 g 6,36 g 1,81 g	11,70 g 11,40 g 5,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,80 g 0,00 g 1,33 g	46,98 g 17,27 g 0,79 g	40,63 g 5,00 g 0,47 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Kukoricás csirkeragu , Penne tészta, Túró rudi	Tojásleves, Bácskai rizseshús 8 dkg, Csemege uborka	Őszibarackleves, Budapest csirkeapró (7dkg), Petrezselymes burgonya
		Energia: 771,04 Kcal / 3 222,95 Kj	Energia: 631,18 Kcal / 2 638,33 Kj	Energia: 548,62 Kcal / 2 293,23 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,23 g 22,84 g 6,47 g	25,32 g 31,53 g 8,68 g	30,54 g 10,14 g 2,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
91,05 g 8,50 g 3,48 g	60,85 g 1,10 g 4,18 g	82,19 g 20,37 g 2,56 g		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Pulyka felvágott, Vaj, Zsemle, Újhagyma	Kockasajt , Teljes kiőrlésű zsemle, Retek
		Energia: 216,52 Kcal / 905,05 Kj	Energia: 292,51 Kcal / 1 222,69 Kj	Energia: 139,61 Kcal / 583,57 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,50 g 11,80 g 3,55 g	9,72 g 13,93 g 3,38 g	4,89 g 3,23 g 1,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2020.04.20. - 2020.04.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Meggyes tea, Sárgarépás szendvicskrém 0,02, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Mézes tea, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Szardíniakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Kakaó, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 224,47 Kcal / 938,28 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 244,37 Kcal / 1 021,47 KJ	Energia: 268,27 Kcal / 1 121,37 KJ	Energia: 369,16 Kcal / 1 543,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,50 g 6,91 g 3,09 g	8,70 g 4,35 g 1,63 g	7,09 g 3,87 g 0,57 g	10,03 g 9,01 g 2,42 g	15,75 g 14,44 g 4,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,65 g 7,00 g 1,66 g	35,20 g 0,99 g 0,27 g	44,99 g 16,20 g 0,82 g	36,59 g 7,14 g 0,81 g	44,12 g 5,00 g 1,23 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Fokhagymakrém leves , Levesgyöngy, Rántott csirkemell, Burgonyapüré , Cékla	Brokkoli leves, Temesvári ragu, Sült csirkecomb 10dkg, Párolt rizs	Szilvaleves, Rántott hal 10 dkg, Petrezselymes burgonya, Fokhagymás joghurtos öntet	Alföldi leves , Sült virsli 6dkg, Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér, Alma	Legényfogó leves (5dkg), Metélt tészta, Dejószórat, Félbarna kenyér, Körte
		Energia: 656,94 Kcal / 2 746,01 KJ	Energia: 736,25 Kcal / 3 077,53 KJ	Energia: 647,66 Kcal / 2 707,22 KJ	Energia: 628,97 Kcal / 2 629,09 KJ	Energia: 902,27 Kcal / 3 771,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,02 g 26,46 g 6,29 g	49,11 g 26,80 g 6,49 g	20,63 g 24,20 g 4,34 g	19,88 g 26,55 g 7,12 g	38,41 g 25,21 g 4,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67,78 g 0,00 g 2,25 g	73,27 g 0,35 g 2,78 g	84,38 g 10,99 g 0,92 g	75,13 g 10,21 g 4,03 g	129,69 g 20,98 g 2,90 g		





Heti étlap 2020.04.20. - 2020.04.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Körözött , Zsemle, Paprika	Trappista sajt, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma	Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle, Retek	Kockasajt , kifli, szezámos	Pulyka felvágott, Vaj, Zsemle, Paprika										
		Energia: 202,80 Kcal / 847,70 KJ		Energia: 281,16 Kcal / 1 175,25 KJ		Energia: 284,15 Kcal / 1 187,75 KJ		Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ		Energia: 285,80 Kcal / 1 194,64 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,03 g	3,87 g	1,50 g	12,20 g	15,88 g	8,74 g	9,75 g	13,19 g	3,55 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g	9,36 g	13,95 g	3,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,96 g	0,00 g	1,13 g	22,56 g	0,00 g	1,01 g	33,63 g	0,00 g	1,41 g	29,40 g	0,00 g	1,13 g	32,08 g	0,00 g	1,44 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





Heti étlap 2020.04.27. - 2020.05.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Tojáskrém, Szezámagos zsemle	Gyümölcs tea, Sonka felvágott, Minimargarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika								
		Energia: 279,11 Kcal / 1 166,68 KJ	Energia: 291,85 Kcal / 1 219,93 KJ	Energia: 238,19 Kcal / 995,63 KJ	Energia: 278,67 Kcal / 1 164,84 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,00 g	12,08 g	6,87 g	14,76 g	9,67 g	2,34 g	8,92 g	10,09 g	1,90 g	9,90 g	10,70 g	3,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,12 g	7,00 g	0,85 g	37,56 g	0,00 g	1,18 g	27,81 g	7,00 g	1,51 g	35,25 g	7,00 g	1,39 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Daragaluska leves, Sült virslis 6dkg, Finomfőzelék , Félbarna kenyér	Sárgaborsó leves, Bakonyi pulykaragu 8 dkg, Párolt rizsköret	Frankfurti leves 6 dkg, Metélt tészta, Mákszórás, Félbarna kenyér, Narancs	Almaleves, Jóasszony csirkeragu (7dkg), Főtt burgonya, Piskótarolád, Csemege uborka								
		Energia: 611,90 Kcal / 2 557,74 KJ	Energia: 708,55 Kcal / 2 961,74 KJ	Energia: 809,23 Kcal / 3 382,58 KJ	Energia: 771,96 Kcal / 3 226,79 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,87 g	26,75 g	6,93 g	22,35 g	28,45 g	7,52 g	25,05 g	21,52 g	5,17 g	33,64 g	15,78 g	3,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,30 g	3,00 g	5,45 g	89,91 g	0,26 g	6,13 g	127,18 g	19,98 g	3,47 g	122,77 g	12,49 g	3,85 g		





Heti étlap 2020.04.27. - 2020.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Mogyorókrém, Zsemle			Trappista sajt, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Zöldhagymás vajkrém, Paradicsom, Kifli		
		Energia: 258,38 Kcal / 1 080,03 Kj			Energia: 281,16 Kcal / 1 175,25 Kj			Energia: 219,65 Kcal / 918,14 Kj			Energia: 215,95 Kcal / 902,67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,44 g	0,79 g	0,03 g	12,20 g	15,88 g	8,74 g	7,50 g	3,25 g	1,56 g	5,36 g	8,38 g	3,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,94 g	0,29 g	0,70 g	22,56 g	0,00 g	1,01 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g	29,52 g	0,00 g	0,30 g		
			   	 	 	 							

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus

