



Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Vaníliás tej , Vaj, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Sárgarépás szendvicsskrém 0,02, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Petrezselymes túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Mézes tea, Padlizsán krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 352,05 Kcal / 1 471,57 KJ	Energia: 224,47 Kcal / 938,28 KJ	Energia: 271,65 Kcal / 1 135,50 KJ	Energia: 275,75 Kcal / 1 152,64 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,70 g	4,35 g	1,63 g	11,86 g	10,55 g	5,01 g	5,50 g	6,91 g	3,09 g	14,42 g	5,74 g	2,89 g	5,96 g	6,39 g	1,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,20 g	0,99 g	0,27 g	52,47 g	14,99 g	0,93 g	34,65 g	7,00 g	1,66 g	41,21 g	8,99 g	1,07 g	47,58 g	17,27 g	0,79 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zöldséges tarhonyaleves, Sült virsli 6dkg, Zöldbabfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Túró rudi	Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Rántott hal 10 dkg, Főtt burgonya, Cékla	Tojásleves , Sertéssült (9dkg), Lencsefőzelék, Körte, Félbarna kenyér	Daragaluska leves, Bolognai spagetti 8 dkg , Reszelt sajt, Narancs	Sertés gulyásleves , Tejberizs, Kakaószórat, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 560,31 Kcal / 2 342,10 KJ	Energia: 744,38 Kcal / 3 111,51 KJ	Energia: 771,37 Kcal / 3 224,33 KJ	Energia: 817,82 Kcal / 3 418,49 KJ	Energia: 884,12 Kcal / 3 695,62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,13 g	26,55 g	9,89 g	26,48 g	35,66 g	10,07 g	47,23 g	25,88 g	5,87 g	29,63 g	32,17 g	9,78 g	33,92 g	24,27 g	8,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,27 g	8,72 g	2,74 g	76,79 g	0,00 g	1,19 g	79,62 g	2,00 g	2,95 g	100,75 g	3,00 g	4,66 g	131,93 g	31,91 g	2,56 g		





Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Croissant, Ivólé 50%	Csirkemell sonka, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Vaj, Sajt, lapka, Zsemle, Jégcsapretek	Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle magos	Kefir, Kifli										
		Energia: 351,77 Kcal / 1 470,40 KJ	Energia: 200,84 Kcal / 839,51 KJ	Energia: 255,71 Kcal / 1 068,87 KJ	Energia: 289,73 Kcal / 1 211,07 KJ	Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,20 g	9,50 g	0,00 g	10,04 g	7,81 g	3,55 g	8,79 g	10,46 g	3,38 g	9,12 g	18,08 g	3,55 g	9,65 g	3,85 g	0,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,60 g	1,50 g	0,20 g	22,89 g	0,00 g	0,98 g	33,59 g	0,00 g	0,93 g	22,27 g	0,00 g	1,10 g	36,00 g	0,00 g	0,30 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

.....  
osztályvezet Vezet

.....  
Gazdaságvezet dietetikus



Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Forralt tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Vadmálna tea, Házi húskrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Karamell , Vaj, Kifli, Paprika	Citromos tea, Házi csirkemájaskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Margarin, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 331,13 Kcal / 1 384,12 Kj	Energia: 143,42 Kcal / 599,50 Kj	Energia: 335,23 Kcal / 1 401,26 Kj	Energia: 334,41 Kcal / 1 397,83 Kj	Energia: 390,03 Kcal / 1 630,33 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,64 g	11,12 g	1,63 g	3,62 g	1,86 g	0,35 g	11,51 g	10,40 g	5,01 g	13,49 g	14,02 g	5,39 g	12,68 g	11,59 g	4,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,64 g	0,00 g	1,06 g	28,27 g	7,00 g	0,99 g	48,97 g	9,99 g	0,57 g	37,11 g	7,00 g	1,22 g	58,76 g	21,20 g	1,03 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Hagymakrém leves , Párolt rizsköret, Mandarin, Kukoricás pulykaragu (7 dkg), Levesgyöngy	Meggyleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya	Tavaszi zöldségleves, Sertéssült falatok (7dkg), Finomfőzelék , Müzli szelet-piros gyümölcsös, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves, Sajtmártásos csirkeapró 7 dkg, Tészta köret szarvacska	Pulykagulyás 5 dkg, Piskótakocka , Csokiöntet, Narancs, Félbarna kenyér										
		Energia: 620,10 Kcal / 2 592,02 Kj	Energia: 656,40 Kcal / 2 743,75 Kj	Energia: 681,12 Kcal / 2 847,08 Kj	Energia: 770,99 Kcal / 3 222,74 Kj	Energia: 580,21 Kcal / 2 425,28 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,14 g	15,39 g	3,22 g	35,05 g	16,81 g	3,13 g	35,61 g	24,47 g	5,18 g	26,13 g	40,02 g	19,56 g	13,13 g	14,77 g	1,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,34 g	0,00 g	3,68 g	89,42 g	9,99 g	1,32 g	80,04 g	7,00 g	6,99 g	76,18 g	2,00 g	4,46 g	94,54 g	8,93 g	1,73 g		







Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Kakaó, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Zöldhagymás túrókrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Szardíniakrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű zsemle	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea, Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 339,96 Kcal / 1 421,03 KJ	Energia: 322,78 Kcal / 1 349,22 KJ	Energia: 201,23 Kcal / 841,14 KJ	Energia: 338,11 Kcal / 1 413,30 KJ	Energia: 282,30 Kcal / 1 180,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,26 g 12,64 g 6,14 g	17,00 g 6,83 g 3,40 g	7,90 g 6,11 g 1,21 g	11,75 g 10,50 g 5,01 g	10,02 g 10,71 g 3,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,37 g 5,00 g 0,93 g	48,36 g 8,99 g 1,44 g	28,86 g 7,00 g 0,78 g	49,05 g 10,86 g 0,94 g	36,00 g 7,00 g 1,39 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Karfiolleves, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Meggyes pite	Babgulyás (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás, Mandarin, Félbarna kenyér	Csontleves, Cérnametélt, Mexikói csirkeragu 0,15, Párolt rizs	Gombaleves, Szárnyas vagdalt 4dkg, Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér, Narancs	Sárgaborsó leves, Bácskai rizseshús, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 858,71 Kcal / 3 589,41 KJ	Energia: 830,97 Kcal / 3 473,45 KJ	Energia: 538,48 Kcal / 2 250,85 KJ	Energia: 651,80 Kcal / 2 724,52 KJ	Energia: 579,20 Kcal / 2 421,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,56 g 24,72 g 5,31 g	28,67 g 18,00 g 3,57 g	29,70 g 11,59 g 1,27 g	14,82 g 34,19 g 3,66 g	19,40 g 20,07 g 5,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104,77 g 23,98 g 2,72 g	137,78 g 20,11 g 1,79 g	78,92 g 0,00 g 2,67 g	68,49 g 10,21 g 4,36 g	79,60 g 0,66 g 4,55 g		





Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Baromfi párizsi, Margarin, Kígyóborka, Zsemle			Kockasajt, sonkás, Paprika, Zsemle magos			Hideg tej, Vaj, Jégcsapretek, Croissant			Májusi csemege, Margarin, Paradicsom, Zsemle			Gyümölcsjoghurt, Kifli		
		Energia: 273,54 Kcal / 1 143,40 KJ			Energia: 234,34 Kcal / 979,54 KJ			Energia: 396,35 Kcal / 1 656,74 KJ			Energia: 270,15 Kcal / 1 129,23 KJ			Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,99 g	12,29 g	3,12 g	9,52 g	11,74 g	2,97 g	11,21 g	22,12 g	6,42 g	8,82 g	12,05 g	3,56 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
32,72 g	0,00 g	1,09 g	22,37 g	0,00 g	1,00 g	36,16 g	1,50 g	0,44 g	33,55 g	0,00 g	1,35 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

.....  
osztályvezet Vezet

.....  
Gazdaságvezet dietetikus





Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Kakaó, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Epres tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Tejeskávé, Sült húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Csokis gabonagolyó
		Energia: 327,54 Kcal / 1 369,12 KJ	Energia: 341,56 Kcal / 1 427,72 KJ	Energia: 366,45 Kcal / 1 531,76 KJ	Energia: 207,44 Kcal / 867,10 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,78 g 11,64 g 4,17 g	13,74 g 15,96 g 7,26 g	15,84 g 12,09 g 3,93 g	7,01 g 3,87 g 0,57 g	8,70 g 4,35 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,01 g 5,00 g 1,03 g	35,19 g 7,00 g 1,16 g	48,60 g 8,99 g 1,55 g	35,77 g 7,00 g 0,82 g	35,20 g 0,99 g 0,27 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Karalábéleves, Pusztaörkölt, Csemege uborka, Félbarna kenyér, Túró rudi	Árpagyöngy leves, Szárnyas vagdalt 4dkg, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskótarolád	Palócgulyás (5dkg), Spagetti, Joghurtos-tejföl, Reszelt sajt, Félbarna kenyér, Alma	Gyümölcskrémleves, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizs, Csíki mártás	Pirított tésztaleves, Pulyka pörkölt 9dkg, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán
		Energia: 808,87 Kcal / 3 381,08 KJ	Energia: 813,17 Kcal / 3 399,05 KJ	Energia: 739,04 Kcal / 3 089,19 KJ	Energia: 731,82 Kcal / 3 059,01 KJ	Energia: 591,28 Kcal / 2 471,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,47 g 35,73 g 12,12 g	15,56 g 37,89 g 4,69 g	29,72 g 29,14 g 12,26 g	20,54 g 28,33 g 5,02 g	25,31 g 14,42 g 2,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84,17 g 9,16 g 4,34 g	101,65 g 2,00 g 4,75 g	87,52 g 0,00 g 3,69 g	97,03 g 9,93 g 1,35 g	89,23 g 0,35 g 2,10 g		





### Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Baromfi párizsi, Margarin, Kígyóuborka, Zsemle magos	Natúr joghurt, Kifli	Ivólé, Mákkal szórt kis kifli	Sajtos párizsi, Margarin, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Ivólé 50%, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika
		Energia: 299,69 Kcal / 1 252,70 KJ	Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ	Energia: 223,63 Kcal / 934,77 KJ	Energia: 236,41 Kcal / 988,19 KJ	Energia: 319,20 Kcal / 1 334,26 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
		10,59 g    18,38 g    3,12 g	8,10 g    3,95 g    3,91 g	3,76 g    0,28 g    0,00 g	7,12 g    12,91 g    3,55 g	5,96 g    3,24 g    1,00 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
22,64 g    0,00 g    0,84 g	33,10 g    0,00 g    0,90 g	50,80 g    0,00 g    0,00 g	23,23 g    0,00 g    1,28 g	64,70 g    0,00 g    1,00 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet

