



Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Croissant magos	Vadmálna tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Baromfi párizsi, Margarin, Burgonyás kenyér	Vaníliás tej , Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	
		Energia: 235,22 Kcal / 983,22 KJ	Energia: 318,72 Kcal / 1 332,25 KJ	Energia: 275,58 Kcal / 1 151,92 KJ	Energia: 340,91 Kcal / 1 425,00 KJ	Energia: 352,37 Kcal / 1 472,91 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		8,15 g 6,89 g 2,25 g	11,63 g 13,34 g 2,27 g	6,70 g 12,05 g 6,87 g	14,84 g 15,17 g 4,75 g	11,32 g 10,35 g 3,53 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
34,72 g 7,00 g 1,32 g	37,82 g 5,00 g 0,67 g	34,61 g 7,00 g 0,84 g	35,66 g 0,00 g 1,27 g	53,53 g 14,99 g 0,91 g			
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Húsgaluska leves (5dkg), Dejószórat, Metélt tészta, Alma	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Pincepörkölt , Vegyes vágott savanyúság, Félbarna kenyér	Lencseleves , Sajtmártásos csirkeapró 7 dkg, Párolt rizsköret	Csontleves , Cérnabetélt , Sült virsli 6dkg, Sárgaborsó főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Tojásleves, Hentes tokány (7dkg), Tört burgonya	
		Energia: 572,93 Kcal / 2 394,85 KJ	Energia: 736,63 Kcal / 3 079,11 KJ	Energia: 832,46 Kcal / 3 479,68 KJ	Energia: 649,06 Kcal / 2 713,07 KJ	Energia: 626,09 Kcal / 2 617,06 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		15,96 g 13,08 g 0,79 g	28,73 g 31,95 g 9,78 g	30,32 g 39,97 g 20,50 g	30,23 g 24,04 g 6,80 g	23,47 g 36,72 g 10,33 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
97,70 g 20,98 g 2,00 g	81,69 g 0,66 g 3,31 g	83,67 g 0,00 g 4,06 g	77,22 g 0,00 g 3,05 g	49,01 g 0,09 g 3,32 g			


















Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, korpás	Forralt tej, Margarin, Kalács	Vadmálna tea, Zöldbúzseszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Vaj, kifli, szezámos	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	
		Energia: 268,30 Kcal / 1 121,49 KJ	Energia: 357,11 Kcal / 1 492,72 KJ	Energia: 302,14 Kcal / 1 262,95 KJ	Energia: 332,29 Kcal / 1 388,97 KJ	Energia: 247,66 Kcal / 1 035,22 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		11,88 g 8,12 g 2,13 g	12,52 g 15,26 g 5,69 g	10,67 g 13,17 g 5,48 g	11,33 g 10,35 g 5,01 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	
38,35 g 7,00 g 1,06 g	42,47 g 3,50 g 0,63 g	34,83 g 7,00 g 1,30 g	48,52 g 9,99 g 0,94 g	35,86 g 7,00 g 0,76 g			
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Bakonyi betyárleves (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Zöldséges tarhonyaleves, Székelykáposzta (8dkg), Joghurtos tejföl, Félbarna kenyér, Túró rudi	Paradicsom leves, Rántott hal 10 dkg, Kukoricás rizs, Tartármártás	Karfioleves, Sertés pörkölt (7dkg), Burgonya főzelék , Félbarna kenyér, Narancs	Zellerkrémleves , Kölesgolyó, Zöldborsós csirkeragu (9 dkg), Párolt bulgur	
		Energia: 1 015,47 Kcal / 4 244,66 KJ	Energia: 486,48 Kcal / 2 033,49 KJ	Energia: 897,45 Kcal / 3 751,34 KJ	Energia: 616,11 Kcal / 2 575,34 KJ	Energia: 505,21 Kcal / 2 111,78 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		25,33 g 48,91 g 8,67 g	13,63 g 18,54 g 7,17 g	23,23 g 39,25 g 5,85 g	26,41 g 20,15 g 4,27 g	35,35 g 12,31 g 1,76 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
117,80 g 19,98 g 3,11 g	59,32 g 8,94 g 4,08 g	110,45 g 13,26 g 1,72 g	80,33 g 0,35 g 3,25 g	65,31 g 0,00 g 1,54 g			
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Trappista reszelt sajt, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Trappista reszelt sajt, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű zsemle	Kockasajt , Kifli, korpás	
		Energia: 323,63 Kcal / 1 352,77 KJ	Energia: 323,63 Kcal / 1 352,77 KJ	Energia: 230,49 Kcal / 963,45 KJ	Energia: 165,16 Kcal / 690,37 KJ	Energia: 214,43 Kcal / 896,32 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		14,03 g 16,06 g 7,26 g	14,03 g 16,06 g 7,26 g	8,98 g 12,25 g 3,14 g	3,73 g 6,19 g 1,80 g	7,16 g 4,33 g 1,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

	32,63 g	0,00 g	1,16 g	32,63 g	0,00 g	1,16 g	21,34 g	0,00 g	0,89 g	23,31 g	1,07 g	0,78 g	35,85 g	0,00 g	1,33 g			
	 1	 1		 1	 1		 1	 1	 2		 1	 1	 1	 2	 1	 1	 1	 1

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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





Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Karamell , Fonottka	Gyümölcs tea, Vaj, Paradicsom, Sajtos stangli	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Csicseriborsókrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 242,33 Kcal / 1 012,94 Kj	Energia: 132,15 Kcal / 552,39 Kj	Energia: 202,95 Kcal / 848,33 Kj	Energia: 349,77 Kcal / 1 462,04 Kj	Energia: 251,47 Kcal / 1 051,14 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6,32 g 11,75 g 3,55 g	7,05 g 3,45 g 1,65 g	5,37 g 8,50 g 5,59 g	12,09 g 10,60 g 3,53 g	7,08 g 7,90 g 2,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,92 g 7,00 g 1,31 g	22,50 g 10,22 g 0,34 g	26,04 g 7,00 g 1,03 g	53,66 g 10,86 g 1,07 g	37,58 g 7,00 g 1,09 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csirkebecsináltleves (6 dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér, Alma	Meggye leves, Csirke pörkölt (8dkg), Tészta köret szarvacskára, Mongol saláta	Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Szárazbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtökkrém leves, Kölesgolyó, Rizses pulyka, Vegyes vágott savanyúság	Kertészleves, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya
		Energia: 648,72 Kcal / 2 711,65 Kj	Energia: 615,82 Kcal / 2 574,13 Kj	Energia: 724,43 Kcal / 3 028,12 Kj	Energia: 617,68 Kcal / 2 581,90 Kj	Energia: 383,51 Kcal / 1 603,07 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25,84 g 17,28 g 3,04 g	32,42 g 13,75 g 2,48 g	32,84 g 32,89 g 9,72 g	27,58 g 23,24 g 5,39 g	17,47 g 15,67 g 3,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
100,93 g 8,49 g 2,20 g	89,37 g 13,93 g 2,73 g	73,96 g 3,00 g 2,67 g	73,74 g 3,18 g 1,38 g	42,59 g 0,00 g 1,64 g		



Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Pizzás csiga	Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Brokkolikrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Teljes kiőrlésű gyümölcsös párna										
		Energia: 199,50 Kcal / 833,91 KJ	Energia: 146,58 Kcal / 612,70 KJ	Energia: 139,20 Kcal / 581,86 KJ	Energia: 232,38 Kcal / 971,35 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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	5,37 g	1,54 g	0,30 g	3,99 g	4,44 g	1,94 g	7,24 g	13,00 g	3,55 g	3,09 g	12,81 g	3,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,40 g	0,00 g	0,00 g	27,64 g	0,00 g	1,70 g	21,17 g	0,00 g	0,76 g	21,94 g	0,00 g	1,27 g	22,86 g	9,00 g	0,37 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus





Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Vaj, Méz, Kifli	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Zöldhagymás túrókrém, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Epres tea, Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 238,05 Kcal / 995,05 KJ	Energia: 357,57 Kcal / 1 494,64 KJ	Energia: 227,78 Kcal / 952,12 KJ	Energia: 350,84 Kcal / 1 466,51 KJ	Energia: 293,24 Kcal / 1 225,74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,55 g	8,50 g	3,87 g	11,41 g	10,35 g	5,01 g	9,74 g	5,26 g	1,40 g	17,47 g	7,77 g	3,40 g	9,85 g	12,20 g	3,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,41 g	7,00 g	0,66 g	54,73 g	16,20 g	0,57 g	34,97 g	7,00 g	0,79 g	54,84 g	8,99 g	1,44 g	35,53 g	7,00 g	1,10 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Májgaluska leves (5dkg), Fodros nagykočka, Joghurtos-tejföl, Tehéntúró, Alma	Gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Csontleves , Cérnametélt , Sertés pörkölt (8dkg), Párolt bulgur, Cékla	Burgonyaleves magyaros, Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér, Narancs	Fokhagymakrém leves , Kölesgolyó, Temesvári pulykaragu (7dkg), Párolt rizsköret										
		Energia: 518,36 Kcal / 2 166,74 KJ	Energia: 629,02 Kcal / 2 629,30 KJ	Energia: 535,75 Kcal / 2 239,44 KJ	Energia: 724,44 Kcal / 3 028,16 KJ	Energia: 491,20 Kcal / 2 053,22 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,22 g	17,28 g	4,73 g	35,25 g	14,35 g	2,60 g	32,60 g	15,82 g	3,34 g	30,68 g	22,90 g	6,59 g	10,17 g	14,92 g	4,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,07 g	0,00 g	3,13 g	88,27 g	8,29 g	2,76 g	68,39 g	0,88 g	2,03 g	91,70 g	4,22 g	3,13 g	77,88 g	0,22 g	2,13 g		





Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kenőmájas, Zsemle, Paprika	Kockasajt, sonkás, Zsemle, Kígyóuborka	Hideg tej, Croissant magos	Tojáskrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma	Gyümölcsjoghurt, Kifli										
		Energia: 226,94 Kcal / 948,61 KJ	Energia: 208,78 Kcal / 872,70 KJ	Energia: 311,57 Kcal / 1 302,36 KJ	Energia: 150,00 Kcal / 627,00 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
		9,72 g	7,14 g	2,55 g	9,04 g	5,63 g	2,97 g	10,90 g	14,85 g	3,04 g	5,70 g	3,76 g	0,57 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
33,04 g	0,00 g	1,08 g	32,51 g	0,00 g	1,26 g	32,90 g	0,00 g	0,62 g	24,11 g	0,00 g	0,83 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus

