



Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Citromos tea, Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Forralt tej, Túrós táska	Epres tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kakaó, Kockasajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Citromos tea, Vaníliás túrókrém, Korpás kenyér
		Energia: 270,30 Kcal / 1 129,85 KJ	Energia: 343,20 Kcal / 1 434,58 KJ	Energia: 298,20 Kcal / 1 246,48 KJ	Energia: 362,54 Kcal / 1 515,42 KJ	Energia: 224,49 Kcal / 938,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,11 g 8,07 g 4,07 g	15,20 g 7,80 g 1,63 g	8,91 g 13,08 g 3,56 g	13,68 g 14,44 g 5,17 g	8,58 g 3,10 g 1,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,85 g 7,00 g 1,76 g	51,30 g 5,00 g 0,57 g	35,79 g 7,00 g 1,28 g	43,91 g 5,00 g 1,49 g	40,10 g 12,00 g 0,72 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Sertésraguleves, Káposztás kocka, Mandarin	Zöldséges lebbencsleves, Pulyka aprópecsenye (7 dkg), Lencsefőzelék, Félbarna kenyér	Csontleves, Cérnametélt, Párolt karaj, Gyümölcsmártás, Főtt burgonya	Paradicsom leves betűtésztaival, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizsköret, Joghurtos öntet	Burgonyaleves, Szárnyas vagdalt 4 dkg, Tökfőzelék, Félbarna kenyér, Müzli szelet-piros gyümölcsös
		Energia: 625,62 Kcal / 2 615,09 KJ	Energia: 592,15 Kcal / 2 475,19 KJ	Energia: 425,55 Kcal / 1 778,80 KJ	Energia: 1 046,26 Kcal / 4 373,37 KJ	Energia: 650,07 Kcal / 2 717,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,96 g 25,94 g 5,88 g	26,43 g 17,03 g 3,20 g	21,96 g 10,73 g 3,25 g	22,83 g 59,19 g 11,69 g	12,04 g 34,36 g 5,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73,33 g 3,00 g 1,32 g	76,83 g 2,57 g 2,00 g	60,05 g 10,49 g 3,29 g	102,91 g 6,42 g 1,82 g	71,74 g 6,22 g 4,91 g		







## Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Vadmálna tea, Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Citromos tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Kukoricapehely (corn flakes)	Barackos tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka
		Energia: 290,62 Kcal / 1 214,79 Kj	Energia: 200,62 Kcal / 838,59 Kj	Energia: 283,96 Kcal / 1 186,95 Kj	Energia: 203,53 Kcal / 850,76 Kj	Energia: 342,48 Kcal / 1 431,57 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,50 g 12,35 g 3,14 g	6,25 g 3,33 g 1,00 g	8,32 g 11,92 g 3,56 g	8,67 g 3,45 g 2,95 g	13,56 g 16,34 g 7,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,89 g 7,00 g 1,09 g	35,42 g 7,00 g 1,13 g	35,36 g 7,00 g 1,32 g	34,72 g 0,00 g 0,27 g	34,76 g 7,00 g 1,36 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Finomfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Legényfogó leves (5dkg), Tejbedara, Kakaószórat, Félbarna kenyér, Kiwi	Tavaszi zöldségleves, Székelykáposzta (8dkg), Joghurtos-tejföl, Félbarna kenyér, Alma	Fahéjas szilvaleves, Rántott sertésszelet (9dkg), Kukoricás rizs
		Energia: 716,61 Kcal / 2 995,43 Kj	Energia: 614,31 Kcal / 2 567,82 Kj	Energia: 681,75 Kcal / 2 849,72 Kj	Energia: 433,00 Kcal / 1 809,94 Kj	Energia: 850,95 Kcal / 3 556,97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,60 g 22,88 g 7,86 g	25,96 g 26,75 g 6,93 g	34,15 g 19,54 g 6,04 g	15,14 g 17,21 g 4,23 g	34,13 g 28,57 g 6,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,16 g 2,00 g 1,99 g	68,81 g 3,00 g 5,33 g	90,78 g 19,48 g 2,67 g	53,25 g 0,22 g 4,78 g	112,79 g 8,49 g 3,30 g		





### Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Gyümölcsjoghurt, Rozsos kifli			Ivólé 50%, Pritaminos szendvicskrém , Zsemle			Vajkrém, Zsemle, korpás, Paprika			Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle			Gépsonka, Margarin, Kifli, Jégcsapretek		
		Energia: 234,77 Kcal / 981,34 KJ			Energia: 363,66 Kcal / 1 520,10 KJ			Energia: 215,90 Kcal / 902,46 KJ			Energia: 223,97 Kcal / 936,19 KJ			Energia: 249,32 Kcal / 1 042,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,50 g	5,10 g	1,56 g	5,96 g	8,62 g	3,87 g	5,88 g	8,75 g	3,94 g	3,31 g	7,36 g	3,38 g	11,68 g	9,50 g	2,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,33 g	6,50 g	0,78 g	66,55 g	0,00 g	1,68 g	30,05 g	0,00 g	0,63 g	36,39 g	16,20 g	0,65 g	28,99 g	0,00 g	0,72 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 dietetikus



Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle	Epres tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Kakaó, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea, Zöldbúzses sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 292,16 Kcal / 1 221,23 KJ	Energia: 352,99 Kcal / 1 475,50 KJ	Energia: 266,83 Kcal / 1 115,35 KJ	Energia: 297,82 Kcal / 1 244,89 KJ	Energia: 308,71 Kcal / 1 290,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,64 g 12,20 g 3,13 g	9,93 g 10,36 g 5,01 g	11,91 g 7,94 g 2,06 g	13,63 g 7,41 g 3,27 g	10,97 g 13,23 g 5,49 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35,47 g 7,00 g 1,06 g	55,58 g 25,19 g 0,92 g	36,48 g 7,00 g 1,11 g	43,68 g 5,00 g 1,39 g	36,03 g 7,00 g 1,30 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kertészleves, Pincepörkölt, Cékla, Félbarna kenyér	Magyaros zellerleves, Sertéssült (9dkg), Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér	Sütőtökrém leves, Kölesgolyó, Parajos halas penne 6 dkg, Mandarin	Magyaros karfiolleves, Szárnyas vagdalt 4dkg, Burgonya főzelék, Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves (5dkg), Piskótakocka, Vanília öntet, Félbarna kenyér, Alma
		Energia: 665,48 Kcal / 2 781,71 KJ	Energia: 550,35 Kcal / 2 300,46 KJ	Energia: 552,09 Kcal / 2 307,74 KJ	Energia: 643,25 Kcal / 2 688,79 KJ	Energia: 570,41 Kcal / 2 384,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,69 g 29,99 g 8,57 g	30,76 g 19,20 g 3,83 g	22,58 g 11,32 g 1,95 g	13,73 g 34,62 g 4,71 g	13,95 g 19,86 g 3,47 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
71,47 g 0,66 g 3,00 g	62,02 g 9,99 g 4,66 g	88,59 g 3,01 g 0,61 g	68,53 g 0,00 g 4,05 g	81,31 g 8,49 g 2,35 g		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Trappista sajt, Vaj, Zsemle, Jégcsapretek	Ivólé 50%, Szardíniakrém, Kifli, korpás, Lilahagyma	Szárnyashúskrém, Paprika, Zsemle	Ivólé 50%, Petrezselymes szendvicskrém, Zsemle, Paprika	Túrós táská
		Energia: 322,29 Kcal / 1 347,17 KJ	Energia: 408,74 Kcal / 1 708,53 KJ	Energia: 157,65 Kcal / 658,98 KJ	Energia: 368,49 Kcal / 1 540,29 KJ	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





### Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

	13,92 g	16,05 g	8,74 g	11,17 g	7,29 g	1,21 g	5,60 g	1,66 g	0,30 g	6,18 g	8,71 g	3,87 g	8,60 g	4,80 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,44 g	0,00 g	1,07 g	73,27 g	0,00 g	1,01 g	32,18 g	0,00 g	1,72 g	67,33 g	0,00 g	1,19 g	41,30 g	5,00 g	0,30 g
	 			   						 			  		
															

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      dietetikus                      Gazdaságvezet





## Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Kakaó, Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Mézes tea, Csicseriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Citromos tea, Szardíniakrém, Paradicsom, Félbarna kenyér										
		Energia: 362,34 Kcal / 1 514,58 Kj	Energia: 278,52 Kcal / 1 164,21 Kj	Energia: 297,69 Kcal / 1 244,34 Kj	Energia: 291,83 Kcal / 1 219,85 Kj	Energia: 240,36 Kcal / 1 004,70 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,65 g	17,77 g	4,17 g	6,88 g	12,10 g	6,87 g	12,36 g	9,35 g	3,43 g	7,19 g	7,92 g	2,06 g	9,75 g	6,29 g	1,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,98 g	5,00 g	1,77 g	35,06 g	7,00 g	0,84 g	40,48 g	1,07 g	1,08 g	47,59 g	16,20 g	0,89 g	35,79 g	7,00 g	0,98 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Korpagaluska leves, Sertés pörkölt (7dkg), Tökfőzelék, Félbarna kenyér	Tojásleves, Mexikói pulykaragu , Párolt bulgur	Pandúrleves , Tejbedara Fahéjas szórat, Félbarna kenyér, Narancs	Zöldségleves, Sült virsli 6dkg, Kelkáposzta főzelék, Félbarna kenyér, Kiwi	Zöldborsóleves, Vadas pulykaragu 8 dkg, Spagetti										
		Energia: 478,05 Kcal / 1 998,25 Kj	Energia: 414,01 Kcal / 1 730,56 Kj	Energia: 414,97 Kcal / 1 734,57 Kj	Energia: 482,45 Kcal / 2 016,64 Kj	Energia: 525,70 Kcal / 2 197,43 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,13 g	19,36 g	4,31 g	14,57 g	12,90 g	1,85 g	15,62 g	7,12 g	2,00 g	20,38 g	21,56 g	6,15 g	15,00 g	17,10 g	2,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,62 g	2,35 g	2,77 g	62,42 g	0,00 g	3,64 g	71,74 g	1,00 g	2,38 g	53,23 g	0,00 g	2,67 g	77,40 g	7,00 g	3,03 g		





### Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Edami sajt, Margarin, Kifli, Paprika	Tojáskrém , Zsemle, Paradicsom	Trappista sajt, Vaj, Paradicsom, kifli, szezámos	Sajtos párizsi, Margarin, Jégcsapretek, Zsemle	Ivólé 50%, Kockasajt , kifli, szezámos	
		Energia: 318,17 Kcal / 1 329,95 KJ	Energia: 193,64 Kcal / 809,42 KJ	Energia: 314,99 Kcal / 1 316,66 KJ	Energia: 276,73 Kcal / 1 156,73 KJ	Energia: 313,32 Kcal / 1 309,68 KJ	
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	
		13,24 g      16,22 g      7,34 g	7,51 g      4,00 g      0,58 g	13,19 g      15,81 g      8,75 g	9,14 g      13,14 g      3,55 g	5,60 g      3,15 g      1,00 g	
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	
29,44 g      0,00 g      1,00 g	33,96 g      0,00 g      0,85 g	29,61 g      0,00 g      1,03 g	32,51 g      0,00 g      1,33 g	63,80 g      0,00 g      1,13 g			

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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

