



## Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Forralt tej, Magyaros vajkrém, Kukoricás kenyér	Vadmálna tea, Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Karamell , Vaj, Kifli	Citromos tea, Házi csirkemájaskrém , Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej , Zsemle magos, Margarin
		Energia: 307,49 Kcal / 1 285,31 KJ	Energia: 245,84 Kcal / 1 027,61 KJ	Energia: 332,73 Kcal / 1 390,81 KJ	Energia: 265,92 Kcal / 1 111,55 KJ	Energia: 328,04 Kcal / 1 371,21 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		11,03 g    15,06 g    1,63 g	9,11 g    9,83 g    2,68 g	11,33 g    10,35 g    5,01 g	12,06 g    3,51 g    0,56 g	11,61 g    11,24 g    1,98 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
33,88 g    0,00 g    0,54 g	30,33 g    9,00 g    1,93 g	48,52 g    9,99 g    0,27 g	46,08 g    9,00 g    1,61 g	45,01 g    14,99 g    0,77 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Zöldbableves, Pulyka paprikás (7dkg), Tészta köret szarvacska, Alma	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Édes-savanyú csirkeragu (7dkg), Párolt rizsköret	Zabgaluska leves , Zabpelyhes húsgombóc (6dkg), Karalábéfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves, Rántott hal , Vajas petrezselymes burgonya, Csíki mártás	Haséleves (5dkg), Tejberizs, Fahéjas porcukor szórat, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 722,70 Kcal / 3 020,89 KJ	Energia: 644,73 Kcal / 2 694,97 KJ	Energia: 658,14 Kcal / 2 751,03 KJ	Energia: 677,24 Kcal / 2 830,86 KJ	Energia: 778,91 Kcal / 3 255,84 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		31,38 g    26,64 g    4,89 g	34,18 g    17,51 g    3,07 g	31,89 g    21,05 g    4,25 g	14,82 g    24,36 g    6,18 g	34,48 g    12,19 g    4,41 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
87,26 g    0,44 g    2,59 g	85,90 g    0,00 g    3,19 g	85,60 g    3,00 g    4,64 g	98,31 g    11,63 g    3,65 g	138,22 g    32,97 g    2,92 g		





### Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Vaj, Zala felvágott, Zsemle, Paprika	Hideg tej, Margarin, Mákkal szórt kis kifli	Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma	Hideg tej, Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle	Natúr joghurt, Kifli
		Energia: 266,72 Kcal / 1 114,89 Kj	Energia: 247,94 Kcal / 1 036,39 Kj	Energia: 215,77 Kcal / 901,92 Kj	Energia: 368,06 Kcal / 1 538,49 Kj	Energia: 201,19 Kcal / 840,97 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		10,56 g    10,87 g    4,70 g	10,56 g    7,88 g    3,64 g	12,96 g    8,03 g    4,07 g	15,74 g    15,72 g    5,89 g	8,10 g    3,95 g    3,91 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
33,58 g    0,00 g    1,54 g	33,40 g    0,00 g    0,33 g	23,19 g    0,00 g    1,84 g	42,74 g    0,00 g    1,80 g	33,10 g    0,00 g    0,60 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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





## Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Kakaó, Vaj, Sajtos kifli	Meggyes tea, Sárgarépás szendvicsskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Petrezselymes túrókrém , Retek, Zsemle magos	Mézes tea , Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 211,96 Kcal / 885,99 KJ	Energia: 311,91 Kcal / 1 303,78 KJ	Energia: 285,10 Kcal / 1 191,72 KJ	Energia: 339,61 Kcal / 1 419,57 KJ	Energia: 268,17 Kcal / 1 120,95 KJ										
		Fehérje 8,70 g	Zsír 4,35 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 11,70 g	Zsír 11,40 g	T.Zsír 5,65 g	Fehérje 6,97 g	Zsír 9,47 g	T.Zsír 4,26 g	Fehérje 16,66 g	Zsír 11,66 g	T.Zsír 2,65 g	Fehérje 7,20 g	Zsír 4,63 g	T.Zsír 1,22 g
		Szénhidrát 35,20 g	Cukor 0,99 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 40,63 g	Cukor 5,00 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 42,51 g	Cukor 9,00 g	Só 1,92 g	Szénhidrát 41,86 g	Cukor 8,99 g	Só 0,88 g	Szénhidrát 48,52 g	Cukor 12,20 g	Só 1,14 g
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Húsgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Sós kamartás, Főtt burgonya, Túrós pite	Karfiolleves, Reszelt csirkemáj (9dkg), Párolt rizsköret, Félbarna kenyér, Csemege uborka	Daragaluska leves, Sárgaborsó főzelék , Szárnyas vagdalt (6dkg), Alma	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Kukoricás csirkecsíkok (7dkg), Penne tészta	Gulyásleves (5dkg), Tejbedara, Kakaós zórat, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 712,25 Kcal / 2 977,21 KJ	Energia: 770,28 Kcal / 3 219,77 KJ	Energia: 675,66 Kcal / 2 824,26 KJ	Energia: 634,28 Kcal / 2 651,29 KJ	Energia: 791,25 Kcal / 3 307,43 KJ										
		Fehérje 27,43 g	Zsír 25,67 g	T.Zsír 4,01 g	Fehérje 40,42 g	Zsír 19,47 g	T.Zsír 3,92 g	Fehérje 36,29 g	Zsír 23,37 g	T.Zsír 3,62 g	Fehérje 32,84 g	Zsír 18,34 g	T.Zsír 3,64 g	Fehérje 25,59 g	Zsír 21,07 g	T.Zsír 6,28 g
		Szénhidrát 90,04 g	Cukor 11,99 g	Só 3,21 g	Szénhidrát 107,60 g	Cukor 1,32 g	Só 6,22 g	Szénhidrát 76,99 g	Cukor 0,00 g	Só 2,29 g	Szénhidrát 82,99 g	Cukor 0,00 g	Só 3,92 g	Szénhidrát 123,57 g	Cukor 29,11 g	Só 2,33 g





Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Csirkemell sonka, Vaj, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Kockasajt , Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Vaj, Zsemle			Tavaszi felvágott, Margarin, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Joghurt poharas gyümölcsös, Zsemle		
		Energia: 212,30 Kcal / 887,41 KJ			Energia: 135,83 Kcal / 567,77 KJ			Energia: 329,11 Kcal / 1 375,68 KJ			Energia: 183,96 Kcal / 768,95 KJ			Energia: 228,01 Kcal / 953,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,77 g	7,90 g	3,54 g	4,58 g	3,20 g	1,00 g	12,23 g	13,20 g	6,42 g	6,78 g	6,79 g	2,25 g	8,12 g	3,50 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,81 g	0,00 g	1,09 g	21,94 g	0,00 g	1,37 g	42,23 g	0,00 g	1,02 g	24,19 g	0,00 g	1,42 g	42,80 g	12,99 g	1,28 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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





## Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Kakaó, Sajtkrém, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Epres tea, Szárnyashúskrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Mézes tea, Csicseriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Szardíniakrém , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 295,73 Kcal / 1 236,15 KJ	Energia: 312,85 Kcal / 1 307,71 KJ	Energia: 163,04 Kcal / 681,51 KJ	Energia: 249,39 Kcal / 1 042,45 KJ	Energia: 326,54 Kcal / 1 364,94 KJ										
		Fehérje 11,34 g	Zsír 15,86 g	T.Zsírsvav 9,14 g	Fehérje 11,97 g	Zsír 10,15 g	T.Zsírsvav 2,68 g	Fehérje 5,35 g	Zsír 6,16 g	T.Zsírsvav 1,70 g	Fehérje 5,58 g	Zsír 7,74 g	T.Zsírsvav 2,06 g	Fehérje 12,65 g	Zsír 10,78 g	T.Zsírsvav 2,32 g
		Szénhidrát 26,92 g	Cukor 5,00 g	Só 0,80 g	Szénhidrát 42,89 g	Cukor 9,00 g	Só 2,03 g	Szénhidrát 20,86 g	Cukor 9,57 g	Só 1,38 g	Szénhidrát 39,04 g	Cukor 16,20 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 44,03 g	Cukor 9,36 g	Só 1,60 g
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Parajkrémleves, Kenyérkocka, Natúr sertésszelet (9dkg), Lecsó, Párolt rizsköret	Csurgatott tojás leves, Sült virsli 6dkg, Finomfőzelék , Félbarna kenyér, Túró rudi	Árpagyöngy leves , Temesvári pulykaragu (7dkg), Orsó tészta	Szilvaleves, Rántott hal , Párolt zöldség, Joghurtos öntet	Legényfogó leves (5dkg), Káposztás kocka, Félbarna kenyér, Narancs										
		Energia: 776,08 Kcal / 3 244,01 KJ	Energia: 726,46 Kcal / 3 036,60 KJ	Energia: 686,38 Kcal / 2 869,07 KJ	Energia: 839,86 Kcal / 3 510,61 KJ	Energia: 813,08 Kcal / 3 398,67 KJ										
		Fehérje 35,40 g	Zsír 30,58 g	T.Zsírsvav 6,70 g	Fehérje 26,53 g	Zsír 31,95 g	T.Zsírsvav 7,11 g	Fehérje 32,03 g	Zsír 26,96 g	T.Zsírsvav 5,35 g	Fehérje 21,29 g	Zsír 25,71 g	T.Zsírsvav 6,01 g	Fehérje 37,76 g	Zsír 23,58 g	T.Zsírsvav 5,04 g
		Szénhidrát 89,09 g	Cukor 2,20 g	Só 5,18 g	Szénhidrát 77,24 g	Cukor 11,50 g	Só 6,90 g	Szénhidrát 76,00 g	Cukor 0,22 g	Só 2,71 g	Szénhidrát 129,69 g	Cukor 12,41 g	Só 2,48 g	Szénhidrát 110,00 g	Cukor 3,00 g	Só 5,14 g





### Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Pulyka felvágott, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma			Hideg tej, Mogorókrém, Zsemle			Hideg tej, Trappista sajt, Vaj, Paradicsom, Szezámagos zsemle			Sajtos párizsi, Margarin, Jégcsapretek, Kifli			Kockasajt , kifli, szezámos		
		Energia: 240,24 Kcal / 1 004,20 KJ			Energia: 268,78 Kcal / 1 123,50 KJ			Energia: 461,86 Kcal / 1 930,57 KJ			Energia: 226,84 Kcal / 948,19 KJ			Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,42 g	13,72 g	3,38 g	12,24 g	6,39 g	3,04 g	21,84 g	24,43 g	11,80 g	8,72 g	7,91 g	2,25 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
21,45 g	0,00 g	1,50 g	42,54 g	0,29 g	1,02 g	38,91 g	0,00 g	1,45 g	29,92 g	0,00 g	0,74 g	29,40 g	0,00 g	1,23 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

.....  
osztályvezet Vezet

.....  
dietetikus Gazdaságvezet





## Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Kakaó, Sajt, lapka, Margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Kakaó, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Citromos tea, Padlizsán krém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Cukkinis sajtkrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 346,78 Kcal / 1 449,54 KJ	Energia: 285,64 Kcal / 1 193,98 KJ	Energia: 282,85 Kcal / 1 182,31 KJ	Energia: 174,18 Kcal / 728,07 KJ	Energia: 347,16 Kcal / 1 451,13 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
		16,61 g    9,54 g    2,87 g	11,86 g    7,44 g    1,84 g	12,23 g    6,44 g    2,87 g	4,03 g    4,28 g    1,20 g	13,88 g    15,12 g    8,50 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
48,54 g    5,00 g    1,40 g	42,33 g    9,00 g    1,16 g	44,02 g    5,00 g    0,91 g	29,09 g    9,71 g    0,67 g	38,84 g    0,00 g    2,74 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Alföldi zöldségleves , Sült virslis 6dkg, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér	Paradicsom leves, Rántott csirkemell (9dkg), Párolt zöldség , Petrezselymes rizs, Vegyes vágott savanyúság	Rizsleves , Carbonare pulykaapró (7dkg), Spagetti, Alma	Tojásleves , Füstölt főtt tarja, Lencsefőzelék	Bakonyi betyárleves (5dkg), Tejbedara, Fahéjas porcukor szórat, Körte
		Energia: 645,75 Kcal / 2 699,24 KJ	Energia: 611,45 Kcal / 2 555,86 KJ	Energia: 589,40 Kcal / 2 463,69 KJ	Energia: 778,71 Kcal / 3 255,01 KJ	Energia: 830,43 Kcal / 3 471,20 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
		32,86 g    25,41 g    6,94 g	18,58 g    25,08 g    3,14 g	27,40 g    15,88 g    3,94 g	40,10 g    43,33 g    14,17 g	18,66 g    39,28 g    6,39 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
69,41 g    0,22 g    4,17 g	77,57 g    9,99 g    4,82 g	83,58 g    0,00 g    3,59 g	49,50 g    2,00 g    1,26 g	98,42 g    30,17 g    2,19 g		





Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Pulyka felvágott, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma			Hideg tej, Sonka felvágott, Margarin, Zsemle, Jégcsapretek			Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Hideg tej, Margarin, Reszelt sajt, Paprika, Zsemle			Mogyorókrém, Zsemle, korpás		
		Energia: 240,24 Kcal / 1 004,20 KJ			Energia: 336,86 Kcal / 1 408,07 KJ			Energia: 212,89 Kcal / 889,88 KJ			Energia: 361,95 Kcal / 1 512,95 KJ			Energia: 140,87 Kcal / 588,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		7,42 g	13,72 g	3,38 g	18,08 g	10,94 g	3,64 g	4,45 g	11,56 g	0,02 g	17,98 g	13,88 g	7,21 g	5,24 g	0,89 g	0,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21,45 g	0,00 g	1,50 g	43,17 g	0,00 g	1,93 g	23,72 g	0,00 g	1,03 g	43,12 g	0,00 g	1,36 g	29,54 g	0,29 g	0,63 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési osztályvezet                                  Vezet                                  Gazdaságvezet

