

Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Margarin, Méz, Félbarna kenyér	Kakaó, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Vajkrém	Forralt tej, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Snidlinges vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Karamell	Citromos tea, Sajt, lapka, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 376,15 Kcal / 1 572,31 KJ	Energia: 371,52 Kcal / 1 552,95 KJ	Energia: 367,61 Kcal / 1 536,61 KJ	Energia: 374,49 Kcal / 1 565,37 KJ	Energia: 304,13 Kcal / 1 271,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,58 g 10,60 g 3,53 g	14,57 g 12,81 g 6,14 g	18,48 g 13,34 g 3,53 g	13,55 g 11,68 g 5,50 g	9,38 g 10,47 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,62 g 16,20 g 1,39 g	49,52 g 5,00 g 1,06 g	43,21 g 0,00 g 1,92 g	53,81 g 9,99 g 1,11 g	42,61 g 9,00 g 1,38 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zöldbableves kiscsillag tésztával, Pulyka pörkölt 9dkg, Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Sajtkrémleves, Kölesgolyó, Zöldborsós csirkeragu (9 dkg), Orsó tészta	Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Csokoládé kocka	Paradicsom leves, Kukoricás pulykaragu (7 dkg), Tört burgonya, Csemege uborka	Csirkebecsináltleves (6 dkg), Metélt tészta, Mákszórás, Alma
		Energia: 615,02 Kcal / 2 570,78 KJ	Energia: 741,98 Kcal / 3 101,48 KJ	Energia: 725,55 Kcal / 3 032,80 KJ	Energia: 473,10 Kcal / 1 977,56 KJ	Energia: 708,51 Kcal / 2 961,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,01 g 15,34 g 2,40 g	42,69 g 31,06 g 11,68 g	23,82 g 45,07 g 7,07 g	10,39 g 13,08 g 1,36 g	29,94 g 19,44 g 4,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98,04 g 0,35 g 2,02 g	71,98 g 0,00 g 2,35 g	87,67 g 2,00 g 3,72 g	77,00 g 9,99 g 3,40 g	109,39 g 19,98 g 2,15 g		



Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Baromfi párizsi, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom			Vaníliás túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle			Karfiolkrém, Zsemle, Újhagyma			Körözött , Zsemle, Kígyóuborka			Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 272,14 Kcal / 1 137,55 KJ			Energia: 157,40 Kcal / 657,93 KJ			Energia: 174,92 Kcal / 731,17 KJ			Energia: 199,27 Kcal / 832,95 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
		9,55 g	12,10 g	4,62 g	6,73 g	2,96 g	1,38 g	6,61 g	1,94 g	0,37 g	9,87 g	3,80 g	1,50 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
30,95 g	0,00 g	0,85 g	26,25 g	5,00 g	0,66 g	35,22 g	0,00 g	0,88 g	33,40 g	0,00 g	1,14 g	39,73 g	6,50 g	0,79 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus



Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Zala felvágott, Margarín, Félbarna kenyér, Paprika	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Vadmálna tea, Snidlinges túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Kakaó, Edami sajt, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Forralt tej, Tavaszi felvágott, Margarín, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 313,44 Kcal / 1 310,18 Kj	Energia: 202,99 Kcal / 848,50 Kj	Energia: 242,07 Kcal / 1 011,85 Kj	Energia: 472,18 Kcal / 1 973,71 Kj	Energia: 378,42 Kcal / 1 581,80 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,03 g 10,87 g 3,22 g	8,91 g 3,18 g 1,66 g	9,83 g 3,23 g 1,38 g	22,44 g 20,55 g 11,09 g	16,26 g 15,11 g 5,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,38 g 9,00 g 1,75 g	34,90 g 0,00 g 0,95 g	42,95 g 9,00 g 0,81 g	49,28 g 5,00 g 1,72 g	44,35 g 0,00 g 1,72 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csontleves , Cénametél , Pulyka aprópecsenye (7 dkg), Finomfőzelék , Alma, Teljes kiőrlésű kenyér	Karottakrémleves, Levesgyöngy, Sertés pörkölt (9dkg), Tarhonya köret, Uborkasaláta	Almaleves, Rántott csirkemell (9dkg), Párolt rizsköret , Párolt zöldség	Reszelt tésztaleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Lencsefőzelék, Félbarna kenyér	Pulykagulyás 5 dkg, Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér
		Energia: 597,67 Kcal / 2 498,26 Kj	Energia: 539,36 Kcal / 2 254,52 Kj	Energia: 819,00 Kcal / 3 423,42 Kj	Energia: 705,46 Kcal / 2 948,82 Kj	Energia: 624,20 Kcal / 2 609,16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21,83 g 14,72 g 2,08 g	14,20 g 17,48 g 3,07 g	36,84 g 26,27 g 5,24 g	29,32 g 18,60 g 2,89 g	17,69 g 15,93 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
95,35 g 3,35 g 5,97 g	81,88 g 7,09 g 2,59 g	109,28 g 9,99 g 3,40 g	100,14 g 4,00 g 2,23 g	99,78 g 8,93 g 2,34 g		



Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Margarin, Sárgabaracklekvár, Teljes kiőrlésű zsemle	Paradicsomos halkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Hideg tej, Magyaros vajkrém, Paradicsom, Zsemle magos	Padlizsán krém, Paradicsom, Zsemle magos	Pogácsa, Túró rudi										
		Energia: 328,34 Kcal / 1 372,46 KJ	Energia: 183,02 Kcal / 765,02 KJ	Energia: 373,96 Kcal / 1 563,15 KJ	Energia: 231,66 Kcal / 968,34 KJ	Energia: 327,84 Kcal / 1 370,37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,09 g	12,96 g	4,94 g	7,75 g	6,63 g	1,31 g	13,80 g	19,79 g	3,06 g	6,98 g	10,69 g	1,22 g	6,75 g	14,60 g	2,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,82 g	10,86 g	0,98 g	23,46 g	0,00 g	0,93 g	35,16 g	0,00 g	0,67 g	26,14 g	0,71 g	0,67 g	33,90 g	8,50 g	0,60 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet



Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gyümölcs tea, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér, Mustár	Forralt tej, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Forralt tej, Csirkemell sonka, Margarin, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Edami sajt, Margarin, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 358,17 Kcal / 1 497,15 KJ	Energia: 366,67 Kcal / 1 532,68 KJ	Energia: 293,39 Kcal / 1 226,37 KJ	Energia: 366,90 Kcal / 1 533,64 KJ	Energia: 364,31 Kcal / 1 522,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,08 g 12,88 g 4,21 g	13,87 g 14,92 g 7,04 g	10,33 g 10,40 g 5,01 g	19,30 g 11,96 g 3,71 g	13,12 g 16,44 g 7,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,92 g 9,00 g 2,00 g	44,27 g 0,00 g 1,07 g	40,26 g 8,99 g 0,98 g	47,62 g 0,00 g 1,37 g	39,60 g 9,00 g 1,43 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zöldséges tarhonyaleves, Párolt csirkefalatok, Fejtett babfőzelék, Félbarna kenyér	Zellerkrémleves , Párolt rizs, Temesvári pulykaragu (7dkg), Levesgyöngy	Fahéjas szilvaleves, Rántott hal 10 dkg, Csíki mártás , Petrezselymes burgonya	Korpagaluska leves, Milánói spagetti (7dkg), Alma, Reszelt sajt	Palócgulyás, Tejberizs , Kakaószórat, Félbarna kenyér
		Energia: 653,92 Kcal / 2 733,39 KJ	Energia: 549,21 Kcal / 2 295,70 KJ	Energia: 746,26 Kcal / 3 119,37 KJ	Energia: 718,45 Kcal / 3 003,12 KJ	Energia: 804,35 Kcal / 3 362,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,23 g 20,34 g 4,20 g	12,55 g 18,68 g 4,72 g	19,98 g 34,80 g 7,35 g	34,91 g 23,00 g 7,80 g	28,37 g 22,96 g 8,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,59 g 3,44 g 4,43 g	80,74 g 0,22 g 1,75 g	84,37 g 11,62 g 1,88 g	91,99 g 2,00 g 1,04 g	119,54 g 29,47 g 2,99 g		



Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Túrós táska	Méz, Margarin, Zsemle	Zöldfűszeres túrókrém, Kifli	Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle, Hideg tej										
		Energia: 371,77 Kcal / 1 554,00 KJ		Energia: 273,97 Kcal / 1 145,19 KJ		Energia: 204,20 Kcal / 853,56 KJ		Energia: 208,38 Kcal / 871,03 KJ		Energia: 340,16 Kcal / 1 421,87 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,40 g	10,40 g	3,04 g	5,50 g	7,60 g	1,90 g	8,25 g	5,76 g	2,69 g	3,24 g	0,55 g	0,03 g	15,17 g	16,21 g	6,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,90 g	5,00 g	0,52 g	47,84 g	16,20 g	0,79 g	29,60 g	0,00 g	0,80 g	20,50 g	0,29 g	0,66 g	33,55 g	0,00 g	1,61 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus



Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Szamócalekvár, Vaj, Zsemle	Kakaó, Cukkinis túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Sajt, lapka, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek, Margarin	
		Energia: 366,83 Kcal / 1 533,35 Kj	Energia: 354,20 Kcal / 1 480,56 Kj	Energia: 323,04 Kcal / 1 350,31 Kj	Energia: 275,33 Kcal / 1 150,88 Kj	Energia: 297,71 Kcal / 1 244,43 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		18,32 g 13,36 g 3,53 g	12,11 g 10,60 g 5,01 g	17,19 g 6,28 g 3,09 g	6,78 g 8,62 g 3,87 g	13,18 g 13,22 g 3,53 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
43,13 g 0,00 g 1,91 g	54,43 g 10,86 g 0,96 g	49,53 g 5,00 g 1,59 g	42,19 g 9,00 g 0,85 g	32,16 g 0,00 g 1,26 g			
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Fodros nagykocka, Tehéntúró, Joghurtos-tejföl, Narancs, Pulykaraguleves (6 dkg)	Húsleves, Cérnametelt, Sertéssült (9dkg), Zöldborsófőzelék, Alma, Félbarna kenyér	Paradicsom leves, Rántott csirkemell (9dkg), Kukoricás rizs	Bakonyi betyárleves (5dkg), Tejbedara, Fahéjas szórat, Félbarna kenyér	Lebbencses burgonyaleves, Sertés pörkölt (7dkg), Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Túró rudi	
		Energia: 525,13 Kcal / 2 195,04 Kj	Energia: 744,39 Kcal / 3 111,55 Kj	Energia: 820,99 Kcal / 3 431,74 Kj	Energia: 870,63 Kcal / 3 639,23 Kj	Energia: 846,03 Kcal / 3 536,41 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		21,47 g 13,98 g 3,98 g	48,99 g 22,84 g 5,25 g	38,07 g 23,72 g 2,85 g	19,47 g 38,17 g 6,65 g	33,00 g 40,02 g 13,46 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
76,63 g 0,00 g 3,69 g	85,57 g 0,00 g 5,06 g	112,78 g 9,99 g 1,82 g	111,72 g 30,17 g 3,27 g	80,42 g 9,29 g 2,93 g			



Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóuborka			Kenőmájas, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle			Tavaszi felvágott, Zsemle, Paprika, Margarin			Házi húskrém , Hideg tej, Újhagyma, Kifli			Natúr joghurt, Kifli		
		Energia: 173,95 Kcal / 727,11 KJ			Energia: 176,94 Kcal / 739,61 KJ			Energia: 271,42 Kcal / 1 134,54 KJ			Energia: 297,25 Kcal / 1 242,51 KJ			Energia: 184,80 Kcal / 772,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,80 g	3,17 g	1,00 g	7,52 g	6,90 g	2,55 g	9,00 g	12,11 g	3,55 g	12,16 g	8,91 g	3,74 g	7,54 g	3,91 g	3,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,74 g	0,00 g	1,01 g	21,60 g	0,00 g	1,04 g	33,55 g	0,00 g	1,35 g	42,13 g	0,00 g	1,13 g	29,68 g	0,00 g	0,60 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus

