















Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, Főtt virsli , Ketchup, Teljes kiőrlésű kifli	Tejeskávé, Margarin, Croissant	Forralt tej, Vaj, Gouda sajt, Paprika, Félbarna kenyér	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Csokis tejtital, Margarin, Paprika, Sajtós kifli
		Energia: 322,63 Kcal / 1 348,59 KJ	Energia: 402,61 Kcal / 1 682,91 KJ	Energia: 430,12 Kcal / 1 797,90 KJ	Energia: 380,97 Kcal / 1 592,45 KJ	Energia: 288,19 Kcal / 1 204,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,00 g 11,43 g 4,21 g	10,84 g 19,50 g 3,53 g	21,30 g 19,15 g 10,37 g	12,76 g 10,60 g 3,53 g	10,38 g 10,35 g 3,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,42 g 11,80 g 1,80 g	44,43 g 10,49 g 0,57 g	43,09 g 0,00 g 2,02 g	58,64 g 16,20 g 1,16 g	38,43 g 4,00 g 0,53 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Korpagaluska leves, Pulykaragu (9 dkg), Hagymás burgonya, Túró rudi	Tojásleves , Szárnyas vagdalt (6dkg), Paradicsomos káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Sertésraguleves , Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér, Alma	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Paprikás csirkemell (6 dkg), Orsó tészta	Zöldbableves, Burgonya főzelék , Sertés pörkölt (7dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás
		Energia: 484,04 Kcal / 2 023,29 KJ	Energia: 600,46 Kcal / 2 509,92 KJ	Energia: 631,83 Kcal / 2 641,05 KJ	Energia: 645,72 Kcal / 2 699,11 KJ	Energia: 924,08 Kcal / 3 862,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,49 g 12,05 g 3,70 g	21,43 g 19,72 g 2,90 g	18,75 g 19,11 g 3,26 g	30,54 g 21,01 g 4,27 g	34,65 g 40,53 g 10,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,28 g 8,94 g 2,91 g	82,77 g 9,99 g 3,81 g	93,71 g 8,49 g 3,61 g	82,59 g 0,66 g 2,71 g	102,89 g 3,35 g 2,43 g		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Kígyóuborka, Zsemle, Zöldhagymás vajkrém	Zala felvágott, Margarin, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcsös túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle	Ivólé 50%, Kockasajt , Margarin, Paprika, Zsemle	Tavaszi felvágott, Margarin, Újhagyma, Zsemle magos
		Energia: 346,33 Kcal / 1 447,66 KJ	Energia: 214,47 Kcal / 896,48 KJ	Energia: 135,69 Kcal / 567,18 KJ	Energia: 393,10 Kcal / 1 643,16 KJ	Energia: 299,38 Kcal / 1 251,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13,11 g 14,24 g 6,91 g	8,35 g 10,55 g 3,22 g	5,80 g 1,58 g 0,59 g	6,80 g 10,52 g 2,90 g	9,66 g 18,11 g 3,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

	43,30 g	0,00 g	0,92 g	21,83 g	0,00 g	1,44 g	24,83 g	2,00 g	0,67 g	68,14 g	0,00 g	1,25 g	24,46 g	0,00 g	1,12 g
	 			 			 			 			   		
													 		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési osztályvezet Vezet dietetikus Gazdaságvezet



Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Óvári sajt, Margarin, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Pogácsa	Forralt tej, Szezám-magos túrókrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Sajt, lapka, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Jégcsapretek, Sajtós párizsi, Korpás kenyér, Margarin
		Energia: 351,16 Kcal / 1 467,85 KJ	Energia: 374,79 Kcal / 1 566,62 KJ	Energia: 337,10 Kcal / 1 409,08 KJ	Energia: 398,49 Kcal / 1 665,69 KJ	Energia: 387,37 Kcal / 1 619,21 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
		15,20 g 13,17 g 5,37 g	10,53 g 13,38 g 1,64 g	18,78 g 9,05 g 3,71 g	15,69 g 13,43 g 5,01 g	16,70 g 16,16 g 5,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,40 g 9,00 g 1,90 g	51,49 g 17,98 g 0,83 g	45,02 g 0,00 g 1,08 g	53,72 g 9,99 g 1,26 g	43,86 g 0,00 g 1,80 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Pulykagulyás 5 dkg, Kakaószórat, Tejbedara, Félbarna kenyér, Alma	Túró rudi, Kölesgolyó, Zellerkrémleves, Pulyka paprikás (7dkg), Petrezselymes rizs	Sajtgaluska leves, Sertés pörkölt (7dkg), Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér, Linzerkarika	Zöldborsóleves, Túró-s tészta, Harcsapaprikás (8 dkg)	Főtt tojás, Müzli szelet-piros gyümölcsös, Májgaluska leves, Parajmártás, Főtt burgonya
		Energia: 617,29 Kcal / 2 580,27 KJ	Energia: 646,56 Kcal / 2 702,62 KJ	Energia: 1 194,42 Kcal / 4 992,68 KJ	Energia: 617,17 Kcal / 2 579,77 KJ	Energia: 479,29 Kcal / 2 003,43 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
		20,64 g 9,95 g 2,56 g	14,21 g 23,42 g 6,82 g	52,24 g 57,12 g 18,46 g	35,21 g 16,79 g 3,64 g	23,33 g 17,73 g 3,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
110,37 g 19,92 g 2,97 g	87,06 g 8,94 g 2,00 g	115,85 g 0,35 g 2,53 g	80,48 g 2,44 g 2,94 g	55,96 g 4,00 g 1,61 g		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Margarin, Paradicsom, Pulyka felvágott, Kifli	Ivólé 50%, Szárnyashúskrém, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Kockasajt, Paprika, Teljes kiőrlésű kifli	Kenőmájás, Zsemle, Kígyóuborka	Alma, Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 278,84 Kcal / 1 165,55 KJ	Energia: 308,77 Kcal / 1 290,66 KJ	Energia: 175,52 Kcal / 733,67 KJ	Energia: 223,80 Kcal / 935,48 KJ	Energia: 261,40 Kcal / 1 092,65 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





Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

	8,67 g	13,69 g	1,91 g	3,72 g	7,49 g	1,90 g	5,84 g	3,21 g	1,00 g	9,64 g	7,06 g	2,55 g	7,98 g	3,73 g	1,56 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
29,34 g	0,00 g	1,15 g	55,93 g	0,00 g	1,73 g	30,00 g	0,00 g	1,00 g	32,52 g	0,00 g	1,09 g	48,13 g	6,50 g	0,80 g	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus





Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Petrezselymes túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Tejeskávé, Zala felvágott, Vaj, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Méz, Croissant	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 371,67 Kcal / 1 553,58 Kj	Energia: 245,87 Kcal / 1 027,74 Kj	Energia: 405,95 Kcal / 1 696,87 Kj	Energia: 431,02 Kcal / 1 801,66 Kj	Energia: 318,11 Kcal / 1 329,70 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		18,48 g 13,38 g 3,55 g	10,78 g 2,99 g 1,26 g	17,51 g 13,78 g 6,34 g	10,90 g 19,50 g 3,53 g	8,19 g 12,27 g 6,87 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
44,13 g 0,00 g 1,92 g	43,49 g 9,00 g 0,96 g	52,97 g 8,99 g 1,69 g	51,44 g 17,70 g 0,57 g	43,21 g 9,00 g 0,97 g			
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Fahéjas szilvaleves, Cordon Bleu, Burgonyapüré , Csemege uborka	Hagymakrém leves , Nyitrai csirkemell , Párolt rizs, Káposzta saláta, Kölesgolyó	Zöldséges tarhonyaleves, Fűszeres csirkemellfilé (9dkg), Finomfőzelék , Alma, Félbarna kenyér	Bakonyi pulykabetyárleves (5dkg), Spagetti , Joghurtos-tejföl, Reszelt sajt, Félbarna kenyér	Rizsleves , Tojás vagdalt (6dkg), Tökfőzelék, Korpás kenyér , Müzli szelet-piros gyümölcsös	
		Energia: 725,45 Kcal / 3 032,38 Kj	Energia: 865,10 Kcal / 3 616,12 Kj	Energia: 721,57 Kcal / 3 016,16 Kj	Energia: 777,64 Kcal / 3 250,54 Kj	Energia: 848,17 Kcal / 3 545,35 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		34,81 g 37,47 g 11,37 g	37,49 g 37,14 g 5,54 g	44,20 g 18,79 g 3,23 g	32,67 g 27,81 g 11,62 g	32,90 g 37,43 g 6,40 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
60,27 g 8,49 g 5,23 g	94,10 g 5,00 g 3,34 g	94,73 g 3,22 g 6,31 g	98,72 g 0,00 g 3,65 g	94,16 g 6,00 g 5,39 g			





Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Edami sajt, Margarin, Zsemle, Újhagyma	Hideg tej, Vaj, Csirkemell sonka, Kígyóuborka, Kifli	Ivólé 50%, Vajkrém, Paprika, kifli, szezámós	Sárgarépas sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Kifli, Gyümölcsjoghurt										
		Energia: 333,28 Kcal / 1 393,11 KJ		Energia: 364,42 Kcal / 1 523,28 KJ		Energia: 358,20 Kcal / 1 497,28 KJ		Energia: 207,11 Kcal / 865,72 KJ		Energia: 203,26 Kcal / 849,63 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,30 g	16,45 g	7,34 g	18,59 g	13,41 g	6,58 g	5,44 g	8,41 g	3,87 g	5,12 g	10,84 g	6,21 g	6,94 g	3,21 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,28 g	0,00 g	1,41 g	41,91 g	0,00 g	0,86 g	63,90 g	0,00 g	0,67 g	22,54 g	0,00 g	0,83 g	36,31 g	6,50 g	0,25 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	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Meggyes tea, Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, Zsemle	Forralt tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kifli	Forralt tej, Sajt, lapka, Margarin, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Trappista sajt, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Zöldfűszeres sajtkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 299,80 Kcal / 1 253,16 Kj	Energia: 358,13 Kcal / 1 496,98 Kj	Energia: 364,17 Kcal / 1 522,23 Kj	Energia: 409,07 Kcal / 1 709,91 Kj	Energia: 338,98 Kcal / 1 416,94 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,27 g	10,79 g	3,23 g	14,92 g	14,84 g	5,20 g	16,16 g	13,47 g	3,53 g	17,17 g	18,84 g	10,52 g	14,47 g	11,45 g	6,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,20 g	9,00 g	1,42 g	41,25 g	0,00 g	1,48 g	44,62 g	0,00 g	1,42 g	42,08 g	9,00 g	1,27 g	44,58 g	0,00 g	1,18 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Vajgaluska leves, Sült virsli 6dkg, Fejtett babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Karottakrémleves, Levesgyöngy, Fokhagymás apró csirke (7dkg), Kukoricás rizs, Cékla, Pite, almás	Karfiolleves kiscsillag tésztával, Vadas sertésragu, Orsó tészta, Alma	Erőleves, Cénametélt, Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell (9dkg), Párolt rizsköret, Uborkasaláta										
		Energia: 700,20 Kcal / 2 926,84 Kj	Energia: 756,65 Kcal / 3 162,80 Kj	Energia: 825,43 Kcal / 3 450,30 Kj	Energia: 377,01 Kcal / 1 575,90 Kj	Energia: 794,58 Kcal / 3 321,34 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,36 g	23,70 g	6,98 g	30,50 g	22,62 g	3,49 g	29,26 g	37,89 g	10,24 g	12,61 g	8,19 g	1,49 g	36,90 g	19,35 g	3,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,36 g	3,00 g	3,74 g	106,80 g	3,00 g	3,50 g	90,26 g	3,00 g	3,97 g	66,24 g	9,99 g	3,08 g	117,27 g	15,98 g	3,21 g		





Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Kockasajt , Paprika, Rozsos kifli			Vaníliás túrókrém , Zsemle, korpás			Paradicsomos halkrém , Zsemle			Hideg tej, Pulyka felvágott, Margarin, Kígyóuborka, Kifli, korpás			Ivólé 50%, Túrós táska		
		Energia: 311,21 Kcal / 1 300,86 Kj			Energia: 199,40 Kcal / 833,49 Kj			Energia: 227,19 Kcal / 949,65 Kj			Energia: 442,56 Kcal / 1 849,90 Kj			Energia: 392,92 Kcal / 1 642,41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,64 g	10,66 g	4,04 g	8,73 g	3,30 g	1,45 g	9,47 g	6,83 g	1,31 g	17,23 g	20,47 g	4,94 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
		41,20 g	0,00 g	1,21 g	35,29 g	5,00 g	0,64 g	34,02 g	0,00 g	0,91 g	46,27 g	0,00 g	1,95 g	75,70 g	5,00 g	0,30 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus

