



Heti étlap 2019.09.30. - 2019.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Epres tea, Sajtkrém, Jégcsapretek, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Citromos tea, Petrezselymes túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 285,42 Kcal / 1 193,06 Kj	Energia: 338,32 Kcal / 1 414,18 Kj	Energia: 315,82 Kcal / 1 320,13 Kj	Energia: 222,14 Kcal / 928,55 Kj	Energia: 289,56 Kcal / 1 210,36 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,03 g 12,09 g 6,87 g	12,17 g 11,50 g 5,50 g	9,30 g 13,92 g 1,90 g	9,69 g 2,93 g 1,28 g	11,92 g 10,54 g 3,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,64 g 9,00 g 1,09 g	46,59 g 8,99 g 0,93 g	37,25 g 9,00 g 1,51 g	38,81 g 9,00 g 0,78 g	36,87 g 0,00 g 1,23 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Gombaleves, Pulyka pörkölt 9dkg, Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtkrémleves, Kölesgolyó, Édes-savanyú csirkeragu (7dkg), Párolt rizsköret	Gulyásleves (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás, Félbarna kenyér, Alma	Őszibarackleves, Budapest pulykaragu 9 dkg, Tört burgonya, Csemege uborka	Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 439,55 Kcal / 1 837,32 Kj	Energia: 727,67 Kcal / 3 041,66 Kj	Energia: 933,75 Kcal / 3 903,08 Kj	Energia: 533,40 Kcal / 2 229,61 Kj	Energia: 723,68 Kcal / 3 024,98 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,19 g 15,40 g 2,57 g	38,85 g 28,99 g 11,66 g	33,43 g 31,34 g 8,11 g	15,28 g 13,69 g 3,29 g	35,76 g 27,71 g 7,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60,51 g 0,57 g 2,50 g	76,87 g 0,00 g 2,79 g	128,33 g 20,42 g 2,79 g	85,73 g 23,01 g 3,49 g	75,86 g 2,00 g 1,59 g		





### Heti étlap 2019.09.30. - 2019.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Pizzás csiga			Tojáskrém , Zsemle, Paprika			Hideg tej, Zöldbüszeres szendvicsskrém, Kifli			Pogácsa, sajtos			Gyümölcsjoghurt, Kifli, korpás		
		Energia: 199,50 Kcal / 833,91 KJ			Energia: 198,19 Kcal / 828,43 KJ			Energia: 335,26 Kcal / 1 401,39 KJ			Energia: 228,15 Kcal / 953,67 KJ			Energia: 262,48 Kcal / 1 097,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,35 g	11,85 g	0,00 g	7,84 g	4,09 g	0,57 g	12,06 g	14,00 g	6,92 g	3,08 g	16,37 g	4,47 g	9,06 g	4,43 g	1,56 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	34,56 g	0,00 g	1,24 g	39,96 g	0,00 g	0,52 g	16,86 g	0,00 g	0,99 g	46,18 g	6,50 g	1,12 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 dietetikus



Heti étlap 2019.10.07. - 2019.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Vaj, Zsemle magos	Vadmálna tea, Reszelt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Kakaó, Zsemle, Margarin	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 310,42 Kcal / 1 297,56 KJ	Energia: 326,69 Kcal / 1 365,56 KJ	Energia: 413,77 Kcal / 1 729,56 KJ	Energia: 336,26 Kcal / 1 405,57 KJ	Energia: 321,19 Kcal / 1 342,57 KJ
		Fehérje 10,73 g Zsír 10,75 g T.Zsírsv 3,22 g	Fehérje 12,63 g Zsír 16,69 g T.Zsírsv 5,01 g	Fehérje 17,56 g Zsír 18,88 g T.Zsírsv 9,04 g	Fehérje 12,95 g Zsír 11,69 g T.Zsírsv 4,17 g	Fehérje 9,66 g Zsír 12,03 g T.Zsírsv 3,55 g
		Szénhidrát 42,20 g Cukor 9,00 g Só 1,52 g	Szénhidrát 31,55 g Cukor 0,00 g Só 0,71 g	Szénhidrát 42,77 g Cukor 9,00 g Só 1,38 g	Szénhidrát 47,16 g Cukor 5,00 g Só 1,06 g	Szénhidrát 43,04 g Cukor 9,00 g Só 1,51 g
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Csontleves , Cérnametélt , Szárnyas vagdalt (6dkg), Kelkáposzta főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Karottakrémleves, Sertés pörkölt (9dkg), Tarhonya köret, Uborkasaláta, Levesgyöngy	Kassai burgonyaleves (5dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Körte	Reszelt tésztaleves, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pulyka aprópecsenye (7 dkg)	Vegyes gyümölcsleves, Halrudacska 9 dkg, Kukoricás rizs
		Energia: 551,56 Kcal / 2 305,52 KJ	Energia: 679,27 Kcal / 2 839,35 KJ	Energia: 731,05 Kcal / 3 055,79 KJ	Energia: 574,09 Kcal / 2 399,70 KJ	Energia: 756,09 Kcal / 3 160,46 KJ
		Fehérje 22,99 g Zsír 15,23 g T.Zsírsv 1,82 g	Fehérje 33,48 g Zsír 23,26 g T.Zsírsv 4,91 g	Fehérje 19,42 g Zsír 33,31 g T.Zsírsv 9,40 g	Fehérje 30,46 g Zsír 14,80 g T.Zsírsv 2,96 g	Fehérje 20,66 g Zsír 38,62 g T.Zsírsv 3,10 g
		Szénhidrát 80,48 g Cukor 0,00 g Só 2,69 g	Szénhidrát 82,61 g Cukor 7,09 g Só 2,83 g	Szénhidrát 85,17 g Cukor 8,49 g Só 2,83 g	Szénhidrát 79,96 g Cukor 0,35 g Só 1,51 g	Szénhidrát 101,10 g Cukor 9,99 g Só 2,42 g



### Heti étlap 2019.10.07. - 2019.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Hideg tej, Vajkrém, Kifli, Jégcsapretek			Sajtos párizsi, Margarin, Újhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Szárnyashúskrém, Zsemle			Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Kefir, Kifli		
		Energia: 338,96 Kcal / 1 416,85 KJ			Energia: 234,19 Kcal / 978,91 KJ			Energia: 154,71 Kcal / 646,69 KJ			Energia: 176,11 Kcal / 736,14 KJ			Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,48 g	13,99 g	6,91 g	7,30 g	12,91 g	3,55 g	5,42 g	1,61 g	0,30 g	4,23 g	6,29 g	1,82 g	9,65 g	3,85 g	0,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,38 g	0,00 g	0,58 g	22,93 g	0,00 g	1,29 g	31,73 g	0,00 g	1,72 g	25,31 g	1,07 g	0,79 g	36,00 g	0,00 g	0,90 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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





## Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli	Barackos tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Meggyes tea, Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Croissant, csokoládés										
		Energia: 354,31 Kcal / 1 481,02 KJ	Energia: 329,16 Kcal / 1 375,89 KJ	Energia: 386,36 Kcal / 1 614,98 KJ	Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 KJ	Energia: 318,56 Kcal / 1 331,58 KJ										
		Fehérje 11,75 g	Zsír 10,50 g	T.Zsírsvav 3,53 g	Fehérje 11,35 g	Zsír 10,35 g	T.Zsírsvav 5,01 g	Fehérje 14,92 g	Zsír 16,52 g	T.Zsírsvav 7,36 g	Fehérje 11,23 g	Zsír 10,85 g	T.Zsírsvav 3,24 g	Fehérje 8,85 g	Zsír 18,80 g	T.Zsírsvav 1,63 g
		Szénhidrát 53,24 g	Cukor 16,20 g	Só 1,03 g	Szénhidrát 47,72 g	Cukor 8,99 g	Só 0,81 g	Szénhidrát 43,90 g	Cukor 9,00 g	Só 1,50 g	Szénhidrát 44,20 g	Cukor 9,00 g	Só 1,53 g	Szénhidrát 26,90 g	Cukor 3,50 g	Só 0,47 g
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Sütőtökrém leves, Levesgyöngy, Pulyka pörkölt 9dkg, Petrezselymes rizs , Csemege uborka	Fahéjas szilvaleves, Szezámós rántott csirkemell 9 dkg, Petrezselymes burgonya, Csíki mártás	Korpagaluska leves, Carbonare pulykaapró (7dkg), Spagetti, Reszelt sajt	Lebbencses burgonyaleves, Sült tarjaszelet 7 dkg, Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér, Piskótarolád	Zöldséges tarhonyaleves, Párolt csirkemell 9 dkg, Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Körte										
		Energia: 643,57 Kcal / 2 690,12 KJ	Energia: 907,72 Kcal / 3 794,27 KJ	Energia: 532,43 Kcal / 2 225,56 KJ	Energia: 1 048,11 Kcal / 4 381,10 KJ	Energia: 566,40 Kcal / 2 367,55 KJ										
		Fehérje 11,85 g	Zsír 22,71 g	T.Zsírsvav 4,01 g	Fehérje 38,19 g	Zsír 40,59 g	T.Zsírsvav 7,05 g	Fehérje 21,66 g	Zsír 17,04 g	T.Zsírsvav 5,77 g	Fehérje 39,69 g	Zsír 41,07 g	T.Zsírsvav 11,34 g	Fehérje 33,46 g	Zsír 11,26 g	T.Zsírsvav 1,75 g
		Szénhidrát 96,60 g	Cukor 3,35 g	Só 1,98 g	Szénhidrát 94,43 g	Cukor 10,13 g	Só 3,34 g	Szénhidrát 72,98 g	Cukor 0,00 g	Só 2,85 g	Szénhidrát 129,71 g	Cukor 0,44 g	Só 5,15 g	Szénhidrát 81,92 g	Cukor 15,21 g	Só 1,11 g





### Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka			Magyaros túrókrém, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle			Mogyorókrém, Kifli			Hideg tej, Kakaós csiga			Kockasajt, sonkás, Újhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle		
		Energia: 276,48 Kcal / 1 155,69 KJ			Energia: 143,43 Kcal / 599,54 KJ			Energia: 249,98 Kcal / 1 044,92 KJ			Energia: 333,07 Kcal / 1 392,23 KJ			Energia: 164,90 Kcal / 689,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,24 g	12,31 g	3,12 g	8,25 g	2,47 g	1,08 g	4,74 g	0,54 g	0,03 g	10,35 g	14,35 g	3,04 g	7,08 g	5,39 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,14 g	0,00 g	1,10 g	22,42 g	0,00 g	0,77 g	28,84 g	0,29 g	0,31 g	39,80 g	0,00 g	0,52 g	22,75 g	0,00 g	1,23 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

osztályvezet

.....  
Vezet

dietetikus

.....  
Gazdaságvezet









Heti étlap 2019.10.21. - 2019.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Gyümölcs tea, Sonka felvágott, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Halkrém, Zsemle magos	Citromos tea, Edami sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Kakaó, Vaj, Kifli magos
		Energia: 292,69 Kcal / 1 223,44 KJ	Energia: 282,08 Kcal / 1 179,09 KJ	Energia: 370,59 Kcal / 1 549,07 KJ	Energia: 362,41 Kcal / 1 514,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,82 g 10,30 g 1,90 g	8,86 g 13,63 g 1,45 g	14,24 g 16,42 g 7,34 g	13,56 g 17,78 g 5,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,74 g 9,00 g 1,54 g	30,54 g 9,00 g 1,10 g	40,88 g 9,00 g 1,72 g	37,07 g 5,00 g 0,71 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Reszelt tésztaleves, Fűszeres aprópecsenye 7 dkg, Finomfőzelék, Félbarna kenyér, Körte	Almaleves, Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság	Pírtott tésztaleves, Sertéssült (9dkg), Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás	Palócgulyás, Darásmetél, Sárgabaracklekvár, Alma, Félbarna kenyér
		Energia: 579,00 Kcal / 2 420,22 KJ	Energia: 646,65 Kcal / 2 703,00 KJ	Energia: 707,55 Kcal / 2 957,56 KJ	Energia: 1 014,47 Kcal / 4 240,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,29 g 16,40 g 2,49 g	23,48 g 30,57 g 10,20 g	33,32 g 24,88 g 4,99 g	33,00 g 26,20 g 6,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,78 g 3,00 g 5,57 g	68,55 g 13,15 g 2,30 g	85,34 g 5,00 g 5,25 g	159,45 g 10,86 g 2,35 g		





### Heti étlap 2019.10.21. - 2019.10.25.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Magyaros túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Petrezselymes szendvicsskrém, Zsemle, Paradicsom			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika		
		Energia: 215,87 Kcal / 902,34 KJ			Energia: 179,81 Kcal / 751,61 KJ			Energia: 270,57 Kcal / 1 130,98 KJ			Energia: 258,08 Kcal / 1 078,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		5,85 g	8,56 g	3,88 g	9,98 g	2,58 g	1,08 g	6,65 g	12,74 g	5,82 g	9,85 g	10,62 g	3,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28,60 g	0,00 g	0,66 g	28,96 g	0,00 g	0,78 g	34,28 g	0,00 g	1,20 g	30,49 g	0,00 g	1,27 g
													

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 dietetikus

