



Heti étlap 2019.09.30. - 2019.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Szezám-magos zsemle	Karamell , Vajkrém, Félbarna kenyér	Citromos tea, Paprika, Kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Ízes levél	Citromos tea, Jégcsapretek, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 320,25 Kcal / 1 338,65 KJ	Energia: 337,43 Kcal / 1 410,46 KJ	Energia: 212,96 Kcal / 890,17 KJ	Energia: 429,12 Kcal / 1 793,72 KJ	Energia: 211,71 Kcal / 884,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,30 g 10,30 g 2,04 g	12,00 g 11,50 g 5,50 g	6,43 g 3,42 g 1,00 g	4,40 g 23,60 g 0,00 g	7,52 g 6,82 g 2,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,05 g 25,20 g 0,85 g	46,54 g 9,99 g 1,12 g	38,11 g 9,00 g 1,12 g	46,67 g 9,00 g 0,30 g	30,29 g 9,00 g 1,10 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Csirkeraguleves 5 dkg, Gránátos kocka, Csemege uborka	Árpagyöngy leves , Aprópecsenye, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Tojásleves , Temesvári pulykaragu (8dkg), Párolt rizsköret	Vajgaluska leves, Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Alma	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Párizsi csirke-mell , Kukoricás rizs
		Energia: 501,86 Kcal / 2 097,77 KJ	Energia: 744,70 Kcal / 3 112,85 KJ	Energia: 529,15 Kcal / 2 211,85 KJ	Energia: 456,60 Kcal / 1 908,59 KJ	Energia: 868,45 Kcal / 3 630,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26,68 g 11,79 g 1,82 g	29,85 g 27,08 g 6,20 g	13,24 g 20,45 g 4,51 g	9,42 g 8,41 g 1,09 g	30,61 g 44,08 g 6,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71,44 g 0,00 g 5,69 g	89,66 g 8,00 g 3,61 g	71,93 g 0,22 g 3,71 g	79,00 g 14,99 g 2,18 g	86,19 g 0,00 g 4,23 g		





Heti étlap 2019.09.30. - 2019.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Ivólé 50%			Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Tonhalkrém, Kukoricás kenyér			Ivólé 50%, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Túrós táska		
		Energia: 397,31 Kcal / 1 660,76 KJ			Energia: 267,58 Kcal / 1 118,48 KJ			Energia: 194,31 Kcal / 812,22 KJ			Energia: 330,51 Kcal / 1 381,53 KJ			Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,10 g	12,13 g	6,89 g	9,01 g	13,06 g	3,55 g	8,93 g	5,87 g	1,40 g	9,62 g	3,71 g	1,50 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
63,60 g	0,00 g	0,85 g	28,26 g	0,00 g	1,29 g	27,96 g	0,00 g	0,68 g	63,37 g	0,00 g	1,11 g	41,30 g	5,00 g	0,30 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





Heti étlap 2019.10.07. - 2019.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, Sertéspárizsi, Margarin, Zsemle	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Kukoricás kenyér	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Zöld tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka
		Energia: 312,82 Kcal / 1 307,59 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 373,28 Kcal / 1 560,31 KJ	Energia: 341,37 Kcal / 1 426,93 KJ	Energia: 251,35 Kcal / 1 050,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,96 g 13,27 g 3,58 g	8,70 g 4,35 g 1,63 g	13,85 g 16,87 g 7,26 g	11,39 g 10,35 g 3,53 g	8,48 g 10,59 g 3,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,19 g 9,00 g 1,12 g	35,20 g 0,99 g 0,27 g	43,01 g 9,00 g 1,12 g	50,56 g 10,86 g 0,92 g	30,65 g 9,00 g 1,39 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Babgulyás (5dkg), Tejbedara, Kakaószórat, Félbarna kenyér, Alma	Zöldségleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Burgonya főzelék , Félbarna kenyér	Fahéjas almaleves, Párolt rizsköret, Tartármártás, Halrudacska 9 dkg	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Bakonyi sertéstokány 9 dkg, Petrezselymes burgonya	Francia hagymaleves, Bolognai spagetti 8 dkg , Reszelt sajt
		Energia: 713,72 Kcal / 2 983,35 KJ	Energia: 601,87 Kcal / 2 515,82 KJ	Energia: 870,39 Kcal / 3 638,23 KJ	Energia: 504,34 Kcal / 2 108,14 KJ	Energia: 747,54 Kcal / 3 124,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,29 g 8,18 g 1,74 g	21,01 g 17,20 g 3,67 g	21,50 g 46,24 g 6,27 g	13,71 g 18,37 g 4,45 g	24,78 g 36,42 g 12,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
135,75 g 28,80 g 1,85 g	93,23 g 0,00 g 3,66 g	111,25 g 13,76 g 3,32 g	68,88 g 0,26 g 2,73 g	79,07 g 3,00 g 5,61 g		





Heti étlap 2019.10.07. - 2019.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Házi húskrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Főtt tojás, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Gyümölcsjoghurt, Kifli		
		Energia: 308,81 Kcal / 1 290,83 KJ			Energia: 133,27 Kcal / 557,07 KJ			Energia: 241,79 Kcal / 1 010,68 KJ			Energia: 233,37 Kcal / 975,49 KJ			Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,08 g	13,35 g	5,50 g	3,80 g	3,41 g	0,70 g	7,04 g	8,64 g	3,87 g	9,03 g	12,24 g	4,64 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
34,82 g	0,00 g	1,44 g	22,20 g	0,00 g	1,24 g	33,68 g	0,00 g	0,85 g	22,03 g	0,00 g	0,80 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, Magyaros túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Szezámragos zsemle, Paradicsom	Kakaó, Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Barackos tea, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 242,07 Kcal / 1 011,85 KJ	Energia: 357,11 Kcal / 1 492,72 KJ	Energia: 315,72 Kcal / 1 319,71 KJ	Energia: 365,79 Kcal / 1 529,00 KJ	Energia: 293,04 Kcal / 1 224,91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,03 g	2,63 g	1,08 g	12,52 g	15,26 g	5,69 g	8,35 g	14,95 g	7,03 g	20,73 g	7,78 g	2,91 g	6,13 g	7,60 g	3,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,15 g	9,00 g	0,92 g	42,47 g	3,50 g	0,63 g	37,41 g	9,00 g	0,94 g	53,27 g	5,00 g	1,21 g	49,54 g	17,10 g	0,79 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Sült csirkecomb 10dkg, Rizibizi	Húsgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Túrórudi	Csontleves, Cérnametétl, Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Burgonyaleves magyaros, Székelykáposzta (8dkg), Félbarna kenyér, Joghurtos tejföl	Húsos zöldbableves, Kakaószórat, Tejberizs										
		Energia: 696,36 Kcal / 2 910,78 KJ	Energia: 463,28 Kcal / 1 936,51 KJ	Energia: 399,42 Kcal / 1 669,58 KJ	Energia: 513,21 Kcal / 2 145,22 KJ	Energia: 667,94 Kcal / 2 791,99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48,63 g	23,54 g	4,83 g	18,62 g	17,68 g	5,43 g	8,84 g	9,71 g	1,02 g	16,98 g	17,32 g	4,95 g	23,47 g	20,39 g	6,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,92 g	0,00 g	1,52 g	50,47 g	8,50 g	1,52 g	68,57 g	14,99 g	2,20 g	71,11 g	0,44 g	5,67 g	97,26 g	30,77 g	1,84 g		





Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plusz alsó	Sonka felvágott, Margarin, Zsemle	Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás túrókrém , Zsemle, rozsos	Kockasajt , Kifli, Paprika										
		Energia: 255,91 Kcal / 1 069,70 KJ	Energia: 249,33 Kcal / 1 042,20 KJ	Energia: 329,57 Kcal / 1 377,60 KJ	Energia: 199,00 Kcal / 831,82 KJ	Energia: 179,44 Kcal / 750,06 KJ										
		Fehérje 10,82 g	Zsír 10,30 g	T.Zsírsvav 1,90 g	Fehérje 8,61 g	Zsír 10,36 g	T.Zsírsvav 1,90 g	Fehérje 10,32 g	Zsír 19,80 g	T.Zsírsvav 6,62 g	Fehérje 8,23 g	Zsír 2,95 g	T.Zsírsvav 1,38 g	Fehérje 6,08 g	Zsír 3,27 g	T.Zsírsvav 1,00 g
		Szénhidrát 31,73 g	Cukor 0,00 g	Só 1,54 g	Szénhidrát 30,53 g	Cukor 0,00 g	Só 0,98 g	Szénhidrát 27,13 g	Cukor 0,00 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 34,59 g	Cukor 5,00 g	Só 0,80 g	Szénhidrát 30,60 g	Cukor 0,00 g	Só 0,76 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
Vezet
osztályvezet

.....
Gazdaságvezet
dietetikus





Heti étlap 2019.10.21. - 2019.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Mézes tea, Sertéspárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Gyümölcs tea, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóborka	Kakaó, Margarin, kifli, szezámos	Gyümölcs tea, Házi húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 335,94 Kcal / 1 404,23 KJ	Energia: 246,22 Kcal / 1 029,20 KJ	Energia: 327,86 Kcal / 1 370,45 KJ	Energia: 235,13 Kcal / 982,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,05 g 13,26 g 3,58 g	8,92 g 10,09 g 1,90 g	12,25 g 11,44 g 4,17 g	6,42 g 3,55 g 0,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,71 g 16,20 g 1,09 g	29,81 g 9,00 g 1,51 g	44,06 g 5,00 g 1,04 g	43,91 g 9,00 g 1,38 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Karfiolleves, Sertés pörkölt (8dkg), Főtt burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Csirkeraguleves 5 dkg, Fodros nagykočka, Tehéntúró, Joghurtos-tejföl, Alma	Fokhagymakrém leves, Tarhonyáshús 5 dkg, Cékla, Levesgyöngy	Alföldi leves, Sertéssült 8 dkg, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér
		Energia: 499,48 Kcal / 2 087,83 KJ	Energia: 588,39 Kcal / 2 459,47 KJ	Energia: 554,14 Kcal / 2 316,31 KJ	Energia: 563,59 Kcal / 2 355,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,36 g 15,14 g 3,45 g	33,63 g 17,95 g 4,95 g	18,93 g 17,56 g 4,40 g	28,67 g 20,25 g 5,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60,22 g 0,88 g 2,85 g	71,90 g 0,00 g 3,35 g	78,65 g 0,79 g 2,88 g	65,29 g 0,22 g 4,74 g		





Heti étlap 2019.10.21. - 2019.10.25.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Méz, Margarin, Félbarna kenyér			Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér			Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Körözött, Zsemle		
		Energia: 258,29 Kcal / 1 079,65 KJ			Energia: 258,93 Kcal / 1 082,33 KJ			Energia: 271,04 Kcal / 1 132,95 KJ			Energia: 196,92 Kcal / 823,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,00 g	7,50 g	1,90 g	10,32 g	12,30 g	3,14 g	9,48 g	10,47 g	1,90 g	9,67 g	3,78 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,39 g	16,20 g	0,95 g	26,43 g	0,00 g	1,09 g	34,42 g	0,00 g	1,10 g	33,06 g	0,00 g	1,13 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus

