



Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Szezámagos zsemle	Hideg tej, Vajkrém, Félbarna kenyér	Citromos tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Gyümölcs tea, Ízes levél	Citromos tea, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika
		Energia: 312,22 Kcal / 1 305,08 KJ	Energia: 325,85 Kcal / 1 362,05 KJ	Energia: 202,97 Kcal / 848,41 KJ	Energia: 421,09 Kcal / 1 760,16 KJ	Energia: 203,73 Kcal / 851,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,30 g 10,30 g 2,04 g	12,20 g 14,10 g 6,91 g	6,31 g 3,39 g 1,00 g	4,40 g 23,60 g 0,00 g	7,40 g 6,87 g 2,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,05 g 23,20 g 0,85 g	37,15 g 0,00 g 1,07 g	35,81 g 7,00 g 1,12 g	44,67 g 7,00 g 0,30 g	28,31 g 7,00 g 1,04 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gulyásleves marha 6 dkg, Félbarna kenyér, Tejberizs, Kakaószórat	Árpagyöngy leves, Főtt tojás, Szárazbabfőzelék, Félbarna kenyér, Pite, almás	Tojásleves, Temesvári pulykaragu (8dkg), Párolt rizsköret, Müzli szelet- piros gyümölcsös	Vajgaluska leves, Csemege csirkemell 9 dkg, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Zöldborsóleves, Rántott sajt, Kukoricás rizs, Tartármártás
		Energia: 605,90 Kcal / 2 532,66 KJ	Energia: 808,77 Kcal / 3 380,66 KJ	Energia: 608,73 Kcal / 2 544,49 KJ	Energia: 500,76 Kcal / 2 093,18 KJ	Energia: 1 367,60 Kcal / 5 716,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,48 g 11,07 g 2,57 g	34,95 g 31,85 g 7,24 g	14,52 g 22,41 g 5,09 g	30,77 g 9,57 g 1,35 g	42,24 g 76,94 g 22,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
100,88 g 29,91 g 2,40 g	93,75 g 6,00 g 3,27 g	85,73 g 4,22 g 3,71 g	66,47 g 14,99 g 2,82 g	124,15 g 5,27 g 3,92 g		





Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Ivólé 50%	Marhapárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tonhalkrém, Kukoricás kenyér	Ivólé 50%, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Túrós táska										
		Energia: 395,12 Kcal / 1 651,60 KJ	Energia: 264,37 Kcal / 1 105,07 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
		7,00 g	12,11 g	6,88 g	8,94 g	12,99 g	3,96 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
63,20 g	0,00 g	0,84 g	27,61 g	0,00 g	1,45 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 2020.10.05. - 2020.10.09.

		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 kenyér	Zöld tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	
		Energia: 304,79 Kcal / 1 274,02 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 338,35 Kcal / 1 414,30 KJ	Energia: 338,11 Kcal / 1 413,30 KJ	Energia: 288,52 Kcal / 1 206,01 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	12,93 g 16,63 g 7,26 g	11,74 g 10,50 g 3,53 g	10,23 g 10,72 g 3,22 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
39,19 g 7,00 g 1,12 g	35,20 g 0,99 g 0,27 g	35,43 g 7,00 g 1,01 g	49,06 g 10,86 g 1,04 g	37,32 g 9,00 g 1,40 g			
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Babgulyás (5dkg), Fodros nagykocka, Tehéntúró, Joghurtos-tejföl, Félbarna kenyér, Alma	Zöldségleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Jogh.burgonya főzelék , Félbarna kenyér	Fahéjas almaleves, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizsköret, Tartármártás	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Bakonyi sertéstokány 9 dkg, Petrezselymes burgonya	Francia hagymaleves, Reszelt sajt, Bácskai rizseshús , Vegyes vágott savanyúság	
		Energia: 662,86 Kcal / 2 770,75 KJ	Energia: 509,81 Kcal / 2 131,01 KJ	Energia: 845,11 Kcal / 3 532,56 KJ	Energia: 504,34 Kcal / 2 108,14 KJ	Energia: 518,97 Kcal / 2 169,29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		30,57 g 17,08 g 4,92 g	18,15 g 15,20 g 2,82 g	21,32 g 34,83 g 6,39 g	13,71 g 18,37 g 4,45 g	14,10 g 21,09 g 7,35 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
95,68 g 0,13 g 2,85 g	77,84 g 0,00 g 3,21 g	110,14 g 13,76 g 2,58 g	68,88 g 0,26 g 2,73 g	67,47 g 0,66 g 2,87 g			





Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		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 zsemle, Jégcsapretek	Főtt tojás, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Gyümölcsjoghurt, Kifli										
		Energia: 279,96 Kcal / 1 170,23 Kj	Energia: 116,18 Kcal / 485,63 Kj	Energia: 175,33 Kcal / 732,88 Kj	Energia: 231,18 Kcal / 966,33 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
		10,97 g	13,23 g	5,49 g	3,62 g	1,92 g	0,35 g	4,06 g	8,39 g	3,87 g	8,93 g	12,22 g	4,63 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
29,02 g	0,00 g	1,30 g	21,50 g	0,00 g	0,95 g	21,22 g	0,00 g	0,69 g	21,63 g	0,00 g	0,79 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet





Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		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, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Barackos tea, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 220,34 Kcal / 921,02 KJ	Energia: 357,11 Kcal / 1 492,72 KJ	Energia: 282,15 Kcal / 1 179,39 KJ	Energia: 240,16 Kcal / 1 003,87 KJ	Energia: 291,06 Kcal / 1 216,63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,14 g	4,40 g	1,74 g	12,52 g	15,26 g	5,69 g	7,00 g	12,11 g	6,88 g	12,19 g	3,59 g	0,64 g	5,16 g	7,50 g	3,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,64 g	7,00 g	1,58 g	42,47 g	3,50 g	0,63 g	35,81 g	7,00 g	0,84 g	39,36 g	7,00 g	0,81 g	50,24 g	23,20 g	0,66 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Húsgaluska leves, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Túrórudi	Zöldborsóleves, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Sült csirkecomb 10dkg, Kukoricás rizs	Csontleves, Cénametélt, Székelykáposzta (8dkg), Félbarna kenyér, Joghurtos tejföl	Gulyásleves marha 6 dkg, Ízes bukta, Félbarna kenyér, Alma										
		Energia: 635,31 Kcal / 2 655,60 KJ	Energia: 695,81 Kcal / 2 908,49 KJ	Energia: 776,47 Kcal / 3 245,64 KJ	Energia: 372,14 Kcal / 1 555,55 KJ	Energia: 1 095,97 Kcal / 4 581,15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,41 g	32,38 g	10,20 g	31,84 g	22,24 g	6,31 g	49,27 g	27,36 g	5,25 g	10,92 g	15,29 g	4,44 g	25,08 g	55,31 g	0,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,49 g	8,50 g	1,70 g	90,95 g	4,00 g	1,71 g	81,72 g	0,00 g	2,02 g	46,85 g	0,22 g	5,13 g	117,85 g	0,44 g	2,25 g		





Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sonka felvágott, Margarin, Zsemle			Sajt, lapka, Margarin, Újmagya, Teljes kiőrlésű zsemle			Diákcsemege, Margarin, Szezámagos zsemle			Vaníliás túrókrém , Zsemle			Kockasajt , Kifli, Paprika		
		Energia: 255,91 Kcal / 1 069,70 KJ			Energia: 210,99 Kcal / 881,94 KJ			Energia: 350,73 Kcal / 1 466,05 KJ			Energia: 207,40 Kcal / 866,93 KJ			Energia: 177,48 Kcal / 741,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	6,76 g	10,22 g	1,90 g	11,47 g	22,60 g	6,76 g	8,93 g	3,20 g	1,38 g	5,96 g	3,24 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,73 g	0,00 g	1,54 g	23,69 g	0,00 g	0,97 g	25,93 g	0,00 g	0,85 g	37,69 g	5,00 g	0,70 g	30,30 g	0,00 g	0,76 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus



Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		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, Kígyóuborka	Kakaó, Margarin, kifli, szezámos	Gyümölcs tea, Házi húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 335,94 Kcal / 1 404,23 KJ	Energia: 238,19 Kcal / 995,63 KJ	Energia: 327,86 Kcal / 1 370,45 KJ	Energia: 189,26 Kcal / 791,11 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	5,47 g 2,00 g 0,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,71 g 16,20 g 1,09 g	27,81 g 7,00 g 1,51 g	44,06 g 5,00 g 1,04 g	36,94 g 7,00 g 0,97 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Karfiollevés, Sertés pörkölt (8dkg), Párolt rizsköret, Vegyes vágott savanyúság	Csirkeraguleves 5 dkg, Tejbedara, Fahéjas szórat, Szőlő	Fokhagymakrém leves, Kölesgolyó, Pusztapörkölt, Cékla, Félbarna kenyér	Alföldi leves, Sertéssült 8 dkg, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Pite, almás
		Energia: 630,48 Kcal / 2 635,41 KJ	Energia: 479,98 Kcal / 2 006,32 KJ	Energia: 681,54 Kcal / 2 848,84 KJ	Energia: 631,92 Kcal / 2 641,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,76 g 19,58 g 3,94 g	23,87 g 10,36 g 2,93 g	27,28 g 30,16 g 9,79 g	28,18 g 24,95 g 6,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82,22 g 0,88 g 3,73 g	72,17 g 20,98 g 2,05 g	73,40 g 0,66 g 1,94 g	71,07 g 3,22 g 4,48 g		
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: 243,21 Kcal / 1 016,62 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	8,37 g 10,36 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	28,85 g 0,00 g 0,97 g	33,06 g 0,00 g 1,13 g		





Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Uzsonna					

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet
dietaikus

