













Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tejeskávé, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Vadmálna tea, Margarin, Pulyka felvágott, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Sajtós Croissant	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Sajtkrém, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 329,16 Kcal / 1 375,89 KJ	Energia: 313,86 Kcal / 1 311,93 KJ	Energia: 369,15 Kcal / 1 543,05 KJ	Energia: 338,11 Kcal / 1 413,30 KJ	Energia: 248,80 Kcal / 1 039,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,34 g 10,35 g 3,53 g	9,18 g 13,89 g 1,90 g	16,00 g 17,45 g 1,63 g	11,75 g 10,50 g 5,01 g	5,15 g 11,94 g 6,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,73 g 8,99 g 0,91 g	36,95 g 9,00 g 1,51 g	39,94 g 9,99 g 0,54 g	49,05 g 10,86 g 0,94 g	30,28 g 9,00 g 0,84 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Árpagyöngy leves , Borsos tokány (7 dkg), Kelkáposzta főzelék , Félbarna kenyér	Tojásleves, Tejf-bazslikomos pulykaragu (7dkg), Párolt rizsköret	Gulyásleves (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás, Félbarna kenyér, Alma	Daragaluska leves, Párolt csirkefalatok (7 dkg), Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér, Alma	Fahéjas szilvaleves, Rántott hal 10 dkg, Tört burgonya, Tartármártás
		Energia: 477,64 Kcal / 1 996,54 KJ	Energia: 442,97 Kcal / 1 851,61 KJ	Energia: 933,75 Kcal / 3 903,08 KJ	Energia: 491,61 Kcal / 2 054,93 KJ	Energia: 732,58 Kcal / 3 062,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		19,13 g 21,07 g 4,27 g	11,90 g 13,75 g 3,01 g	33,43 g 31,34 g 8,11 g	29,05 g 15,52 g 3,10 g	19,90 g 33,95 g 6,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,43 g 0,00 g 3,34 g	67,39 g 0,00 g 3,56 g	128,33 g 20,42 g 2,79 g	58,25 g 0,22 g 2,70 g	83,40 g 11,76 g 1,22 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zala felvágott, Vaj, Zsemle, Paprika	Hideg tej, Barackos túrókrém , Szezámagos zsemle	Házi húskrém , Újbagyoma, Teljes kiőrlésű zsemle	Házi csirkemájaskrém, Kifli, Paradicsom	Gyümölcsjoghurt, Kifli
		Energia: 264,52 Kcal / 1 105,69 KJ	Energia: 332,34 Kcal / 1 389,18 KJ	Energia: 119,95 Kcal / 501,39 KJ	Energia: 308,92 Kcal / 1 291,29 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
		10,44 g 10,84 g 4,70 g	17,99 g 11,13 g 4,38 g	3,80 g 1,86 g 0,35 g	13,14 g 13,87 g 5,39 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





Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

	33,28 g	0,00 g	1,32 g	40,63 g	3,00 g	1,01 g	22,79 g	0,00 g	0,97 g	31,60 g	0,00 g	0,86 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g
	 			   						 			 		
															

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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





Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Meggyes tea, Főtt tojás, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Barna kenyér, Paprika	Forralt tej, Sárgarépas vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ	Energia: 306,30 Kcal / 1 280,33 KJ	Energia: 354,31 Kcal / 1 481,02 KJ	Energia: 317,88 Kcal / 1 328,74 KJ	Energia: 288,69 Kcal / 1 206,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,91 g 3,18 g 1,66 g	10,77 g 12,36 g 3,15 g	11,75 g 10,50 g 3,53 g	11,08 g 10,45 g 5,01 g	12,45 g 9,54 g 4,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,90 g 0,00 g 0,95 g	37,49 g 9,00 g 0,90 g	53,24 g 16,20 g 1,03 g	44,97 g 8,99 g 0,85 g	38,37 g 0,00 g 1,97 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Pandúrleves (5dkg), Gránátos kocka, Csemege uborka, Félbarna kenyér	Karfiolkrémleves, Levesgyöngy, Mustáros pulykatokány (7dkg), Főtt burgonya	Sajtgaluska leves, Sertés pörkölt (7dkg), Sárgaborsó főzelék, Őszibarack, Félbarna kenyér	Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Rántott hal 10 dkg, Zöldséges rizs	Zöldséges tarhonyaleves, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya
		Energia: 715,22 Kcal / 2 989,62 KJ	Energia: 399,20 Kcal / 1 668,66 KJ	Energia: 823,16 Kcal / 3 440,81 KJ	Energia: 630,62 Kcal / 2 635,99 KJ	Energia: 430,03 Kcal / 1 797,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,40 g 24,65 g 6,85 g	10,49 g 11,10 g 3,07 g	43,52 g 33,76 g 12,52 g	20,43 g 25,81 g 3,11 g	20,66 g 16,95 g 3,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
92,62 g 0,00 g 6,02 g	62,41 g 0,00 g 3,00 g	85,53 g 0,35 g 2,18 g	78,38 g 0,00 g 2,67 g	48,70 g 0,22 g 0,77 g		





Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csemege szalámi, Margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Margarin, Baromfi párizsi, Zsemle			Zöldséges túrókrém , Kifli, Lilahagyma			Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek			Kakaós csiga		
		Energia: 310,32 Kcal / 1 297,14 KJ			Energia: 392,35 Kcal / 1 640,02 KJ			Energia: 197,23 Kcal / 824,42 KJ			Energia: 199,74 Kcal / 834,91 KJ			Energia: 212,50 Kcal / 888,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,40 g	21,13 g	6,73 g	16,64 g	17,87 g	6,16 g	9,40 g	3,10 g	1,45 g	10,06 g	7,80 g	2,06 g	3,55 g	8,75 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,80 g	0,00 g	0,76 g	43,06 g	0,00 g	1,31 g	32,60 g	0,00 g	1,32 g	22,63 g	0,00 g	1,10 g	29,20 g	0,00 g	0,30 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Vajkrém, Kifli	Vadmálna tea, Margarin, Trappista sajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Csirkemell sonka, Margarin, Burgonyás kenyér	Citromos tea, Halkrém, Kukoricás kenyér, Paprika	Forralt tej, Szárnyashúskrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 340,28 Kcal / 1 422,37 KJ	Energia: 348,16 Kcal / 1 455,31 KJ	Energia: 316,68 Kcal / 1 323,72 KJ	Energia: 251,31 Kcal / 1 050,48 KJ	Energia: 239,42 Kcal / 1 000,78 KJ										
		Fehérje 12,73 g	Zsír 12,44 g	T.Zsírsv 6,14 g	Fehérje 13,56 g	Zsír 15,98 g	T.Zsírsv 7,26 g	Fehérje 17,08 g	Zsír 10,92 g	T.Zsírsv 3,69 g	Fehérje 7,82 g	Zsír 8,23 g	T.Zsírsv 1,45 g	Fehérje 12,03 g	Zsír 4,54 g	T.Zsírsv 1,93 g
		Szénhidrát 44,42 g	Cukor 5,00 g	Só 0,57 g	Szénhidrát 36,98 g	Cukor 9,00 g	Só 1,12 g	Szénhidrát 36,94 g	Cukor 0,00 g	Só 1,30 g	Szénhidrát 37,82 g	Cukor 9,00 g	Só 1,21 g	Szénhidrát 37,79 g	Cukor 0,00 g	Só 2,00 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Sertés pörkölt (8dkg), Párolt rizsköret, Alma	Vajgaluska leves, Sült virsli 6dkg, Finomfőzelék, Félbarna kenyér, Túró rudi	Paradicsom leves, Betűtészta, Brassói pulyka aprópecsenye (9 dkg), Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Zöldséges tarhonyaleves, Csirke pörkölt, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér	Legényfogó leves (5dkg), Káposztás kocka, Alma, Félbarna kenyér										
		Energia: 755,85 Kcal / 3 159,45 KJ	Energia: 684,08 Kcal / 2 859,45 KJ	Energia: 454,81 Kcal / 1 901,11 KJ	Energia: 571,02 Kcal / 2 386,86 KJ	Energia: 745,63 Kcal / 3 116,73 KJ										
		Fehérje 32,63 g	Zsír 23,95 g	T.Zsírsv 5,95 g	Fehérje 25,35 g	Zsír 27,72 g	T.Zsírsv 9,55 g	Fehérje 10,50 g	Zsír 10,78 g	T.Zsírsv 1,50 g	Fehérje 41,34 g	Zsír 16,26 g	T.Zsírsv 3,63 g	Fehérje 35,75 g	Zsír 23,57 g	T.Zsírsv 5,04 g
		Szénhidrát 100,40 g	Cukor 0,88 g	Só 2,93 g	Szénhidrát 78,11 g	Cukor 11,50 g	Só 6,37 g	Szénhidrát 77,44 g	Cukor 9,99 g	Só 4,21 g	Szénhidrát 65,10 g	Cukor 0,57 g	Só 2,72 g	Szénhidrát 96,10 g	Cukor 3,00 g	Só 4,88 g





Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Sült húskrém, Újhagyma, Zsemle	Tojáskrém , Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Petrezselymes szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Natúr joghurt, Kifli										
		Energia: 158,78 Kcal / 663,70 KJ	Energia: 254,37 Kcal / 1 063,27 KJ	Energia: 146,23 Kcal / 611,24 KJ	Energia: 294,40 Kcal / 1 230,59 KJ	Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,84 g	5,39 g	2,97 g	9,75 g	9,19 g	2,30 g	5,52 g	3,82 g	0,57 g	10,60 g	14,02 g	6,91 g	8,10 g	3,95 g	3,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21,07 g	0,00 g	1,22 g	35,54 g	0,00 g	1,29 g	22,82 g	0,00 g	1,20 g	31,64 g	0,00 g	1,37 g	33,10 g	0,00 g	0,90 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





Heti étlap 2019.09.23. - 2019.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea, Petrezselymes túrókrém , Félbarna kenyér	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Barackos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 354,31 Kcal / 1 481,02 KJ	Energia: 286,70 Kcal / 1 198,41 KJ	Energia: 209,36 Kcal / 875,12 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 250,69 Kcal / 1 047,88 KJ										
		Fehérje 11,75 g	Zsír 10,50 g	T.Zsírsvav 3,53 g	Fehérje 9,90 g	Zsír 10,70 g	T.Zsírsvav 3,22 g	Fehérje 9,14 g	Zsír 2,85 g	T.Zsírsvav 1,26 g	Fehérje 8,70 g	Zsír 4,35 g	T.Zsírsvav 1,63 g	Fehérje 5,93 g	Zsír 8,53 g	T.Zsírsvav 3,87 g
		Szénhidrát 53,24 g	Cukor 16,20 g	Só 1,03 g	Szénhidrát 37,25 g	Cukor 9,00 g	Só 1,39 g	Szénhidrát 36,36 g	Cukor 9,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 35,20 g	Cukor 0,99 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 37,11 g	Cukor 9,00 g	Só 0,75 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Sertés pörkölt (7dkg), Fejtett babfőzelék, Félbarna kenyér, Pite, meggyes	Zöldbableves, Rozmaringos pulyka apró 9 dkg, Főtt burgonya, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Haséleves, Tejberizs , Kakaósórat, Félbarna kenyér, Alma	Zöldborsóleves, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Gyümölcsleves, Rántott hal 10 dkg, Petrezselymes rizs , Tartármártás										
		Energia: 741,01 Kcal / 3 097,42 KJ	Energia: 372,64 Kcal / 1 557,64 KJ	Energia: 562,18 Kcal / 2 349,91 KJ	Energia: 621,64 Kcal / 2 598,46 KJ	Energia: 831,75 Kcal / 3 476,72 KJ										
		Fehérje 31,55 g	Zsír 27,63 g	T.Zsírsvav 5,65 g	Fehérje 10,55 g	Zsír 7,62 g	T.Zsírsvav 1,28 g	Fehérje 21,85 g	Zsír 7,40 g	T.Zsírsvav 2,70 g	Fehérje 29,15 g	Zsír 17,76 g	T.Zsírsvav 5,75 g	Fehérje 20,54 g	Zsír 38,76 g	T.Zsírsvav 6,58 g
		Szénhidrát 88,34 g	Cukor 6,35 g	Só 2,47 g	Szénhidrát 63,89 g	Cukor 4,00 g	Só 0,74 g	Szénhidrát 103,91 g	Cukor 29,47 g	Só 2,32 g	Szénhidrát 85,80 g	Cukor 4,00 g	Só 2,71 g	Szénhidrát 98,07 g	Cukor 11,56 g	Só 1,21 g





Heti étlap 2019.09.23. - 2019.09.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajtos párizsi, Vaj, Kígyóuborka, Kifli			Sajtkrém, Paradicsom, Zsemle			Karfiolkrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Edami sajt, Margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kifli			Hideg tej, Kakaós csiga		
		Energia: 269,67 Kcal / 1 127,22 KJ			Energia: 261,78 Kcal / 1 094,24 KJ			Energia: 118,34 Kcal / 494,66 KJ			Energia: 318,76 Kcal / 1 332,42 KJ			Energia: 333,07 Kcal / 1 392,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,57 g	12,90 g	5,03 g	7,20 g	12,18 g	6,88 g	4,00 g	1,06 g	0,19 g	13,36 g	16,20 g	7,34 g	10,35 g	14,35 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,58 g	0,00 g	0,83 g	32,80 g	0,00 g	0,87 g	23,55 g	0,00 g	0,84 g	29,50 g	0,00 g	1,25 g	39,80 g	0,00 g	0,52 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet

