



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|---|---|---|------------------|-----------------------|-----------------|------------------|-----------------------|-----------------|------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Tízórai | (03706) Iskola IV. Menü plussz alsó | Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | Meggyes tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek | Tejeskávé, Vajkrém, Zsemle magos, Paprika | Forralt tej, Vaj, Foszlós kalács | Gyümölcs tea, Sajt, lapka, Margarin, Szezámagos zsemle , Kígyóuborka | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 354,31 Kcal / 1 481,02 KJ | Energia: 285,95 Kcal / 1 195,27 KJ | Energia: 379,07 Kcal / 1 584,51 KJ | Energia: 322,84 Kcal / 1 349,47 KJ | Energia: 364,70 Kcal / 1 524,45 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje 11,75 g | Zsír 10,50 g | T.Zsír 3,53 g | Fehérje 9,90 g | Zsír 10,67 g | T.Zsír 3,22 g | Fehérje 13,30 g | Zsír 17,74 g | T.Zsír 5,50 g | Fehérje 11,83 g | Zsír 13,50 g | T.Zsír 5,01 g | Fehérje 9,54 g | Zsír 20,16 g | T.Zsír 3,94 g |
| | | Szénhidrát 53,24 g | Cukor 16,20 g | Só 1,03 g | Szénhidrát 37,13 g | Cukor 9,00 g | Só 1,41 g | Szénhidrát 41,56 g | Cukor 8,99 g | Só 0,71 g | Szénhidrát 39,18 g | Cukor 0,18 g | Só 0,27 g | Szénhidrát 36,70 g | Cukor 9,00 g | Só 1,16 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (03706) Iskola IV. Menü plussz alsó | Zöldséges lebbencsleves , Sertés pörkölt (7dkg), Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér, Alma | Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Mézes- mustáros csirke (7dkg), Párolt rizsköret, Szőlő | Csontleves , Cérnabetét , Csemege sertésragu , Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér, Müzli szelet-piros gyümölcsös | Tojásleves, Vadas csirkemell (7dkg), Spagetti, Alma | Csirkebecsináttleves (6 dkg), Gyümölcsrizs, Félbarna kenyér | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 488,06 Kcal / 2 040,09 KJ | Energia: 701,22 Kcal / 2 931,10 KJ | Energia: 522,38 Kcal / 2 183,55 KJ | Energia: 616,53 Kcal / 2 577,10 KJ | Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje 24,16 g | Zsír 19,33 g | T.Zsír 4,73 g | Fehérje 27,54 g | Zsír 18,67 g | T.Zsír 3,40 g | Fehérje 27,07 g | Zsír 11,84 g | T.Zsír 2,86 g | Fehérje 37,67 g | Zsír 17,33 g | T.Zsír 3,09 g | Fehérje 28,44 g | Zsír 10,57 g | T.Zsír 4,04 g |
| | | Szénhidrát 54,16 g | Cukor 0,57 g | Só 3,23 g | Szénhidrát 103,79 g | Cukor 4,05 g | Só 3,32 g | Szénhidrát 76,86 g | Cukor 4,00 g | Só 2,00 g | Szénhidrát 76,42 g | Cukor 5,00 g | Só 3,36 g | Szénhidrát 99,29 g | Cukor 13,99 g | Só 1,90 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|---|--|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|--------|----------|
| Uzsonna | (03706) Iskola IV. Menü plussz alsó | Baromfi párizsi, Margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű zsemle | Ivólé 50%, Zöldhagymás túrókrém, Paprika, Zsemle | Halkrém , Újhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle | Mexikói felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle | Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű kifli | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 225,31 Kcal / 941,80 Kj | Energia: 346,79 Kcal / 1 449,58 Kj | Energia: 178,80 Kcal / 747,38 Kj | Energia: 220,15 Kcal / 920,23 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 |
| | | 7,94 g | 12,06 g | 3,12 g | 10,76 g | 3,95 g | 1,76 g | 6,60 g | 7,33 g | 1,45 g | 6,62 g | 11,81 g | 3,56 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 |
| 21,53 g | 0,00 g | 1,06 g | 68,02 g | 0,00 g | 1,20 g | 22,36 g | 0,00 g | 1,33 g | 22,11 g | 0,00 g | 1,31 g | 39,73 g | 6,50 g | 0,79 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 | (03706) Iskola IV. Menü plussz alsó | Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | Epres tea, Sárgarépas vajkrém , Félbarna kenyér, Jégcsapretek | Forralt tej, Mézes mackó pehely | Mézes tea , Sajtos párizsi, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér | Karamell , Vaj, Paprika, Sajtos kifli |
| | | Energia: 354,31 Kcal / 1 481,02 KJ | Energia: 227,27 Kcal / 949,99 KJ | Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ | Energia: 312,72 Kcal / 1 307,17 KJ | Energia: 321,78 Kcal / 1 345,04 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav |
| | | 11,75 g 10,50 g 3,53 g | 5,52 g 6,53 g 2,90 g | 8,91 g 3,18 g 1,66 g | 8,82 g 13,07 g 3,55 g | 11,13 g 10,40 g 5,01 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 53,24 g 16,20 g 1,03 g | 36,20 g 9,00 g 1,87 g | 34,90 g 0,00 g 0,95 g | 39,53 g 11,49 g 1,28 g | 46,00 g 9,99 g 0,47 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (03706) Iskola IV. Menü plussz alsó | Magyaros karfiolleves , Fokhagymás sertésapró (7dkg), Parajmártás, Főtt burgonya, Őszibarack | Pulykagulyás 5 dkg, Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér, Alma | Húsleves , Cérnametélt , Rántott hal 10 dkg, Párolt rizsköret, Tartármártás | Narancsos karottakrémléves , Kölesgolyó, Zöldbúzseres pulykaragu 9 dkg, Tészta köret szarvacska, Szilva | Rizsleves , Sült virsli 6dkg, Fejtett babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós pite |
| | | Energia: 469,81 Kcal / 1 963,81 KJ | Energia: 588,36 Kcal / 2 459,34 KJ | Energia: 798,92 Kcal / 3 339,49 KJ | Energia: 524,66 Kcal / 2 193,08 KJ | Energia: 766,92 Kcal / 3 205,73 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav |
| | | 16,12 g 15,16 g 2,23 g | 15,23 g 16,11 g 1,90 g | 22,00 g 34,74 g 5,37 g | 12,78 g 13,54 g 2,15 g | 28,08 g 31,61 g 6,82 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 66,11 g 0,00 g 2,97 g | 92,49 g 8,93 g 1,84 g | 98,07 g 3,27 g 4,06 g | 88,52 g 0,00 g 2,36 g | 89,94 g 3,00 g 3,27 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---|--|---|---|------------------------------------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|
| Uzsonna | (03706) Iskola IV. Menü plussz alsó | Ivólé 50%, Baromfi párizsi, Margarin, Kígyóuborka, Zsemle | Hideg tej, Főtt tojás, Vaj, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle | Ivólé 50%, Sajt, lapka, Margarin, Újhagyma, Félbarna kenyér | Zelleres sajtkrém, Zsemle, Jégcsapretek | Ivólé 50%, Pogácsa, sajtos | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 417,03 Kcal / 1 743,19 KJ | Energia: 348,47 Kcal / 1 456,60 KJ | Energia: 387,03 Kcal / 1 617,79 KJ | Energia: 243,92 Kcal / 1 019,59 KJ | Energia: 369,87 Kcal / 1 546,06 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 10,14 g | 12,30 g | 3,12 g | 15,58 g | 17,79 g | 7,67 g | 8,46 g | 10,36 g | 1,90 g | 7,07 g | 10,26 g | 5,73 g | 3,08 g | 16,37 g | 4,47 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 67,37 g | 0,00 g | 1,10 g | 31,63 g | 0,00 g | 1,01 g | 64,08 g | 0,00 g | 1,17 g | 32,78 g | 0,00 g | 0,87 g | 51,26 g | 0,00 g | 0,99 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 | (03706) Iskola IV. Menü plussz alsó | Barackos tea, Margarin, Zsemle magos, Paprika | Epres tea, Mexikói felvágott, Margarin, Zsemle | Citromos tea, Kockasajt, Kukoricás kenyér, Paprika | Kakaó, Margarin, Kalács | Forralt tej, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka |
| | | Energia: 277,35 Kcal / 1 159,32 KJ | Energia: 300,36 Kcal / 1 255,50 KJ | Energia: 212,16 Kcal / 886,83 KJ | Energia: 392,83 Kcal / 1 642,03 KJ | Energia: 292,41 Kcal / 1 222,27 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 6,38 g 13,78 g 1,90 g | 8,52 g 11,99 g 3,55 g | 5,86 g 4,09 g 1,00 g | 13,45 g 16,35 g 6,33 g | 11,97 g 10,53 g 3,53 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 31,47 g 9,00 g 0,54 g | 41,36 g 9,00 g 1,35 g | 38,71 g 9,00 g 1,01 g | 47,99 g 8,50 g 0,63 g | 37,55 g 0,00 g 1,04 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (03706) Iskola IV. Menü plussz alsó | Sárgaborsó leves, Olaszos halas penne 6 dkg, Reszelt sajt | Tárkonyos pu.ragulev5dkg, Tejbedara, Kakaószórat, Őszibarack | Daragaluska leves, Sertés pörkölt (7dkg), Tökfőzelék, Félbarna kenyér, Túró rudi | BrokkolikréMLEVES, Levesgyöngy, Sült csirkecomb (10 dkg), Magyaros tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság | Zöldséges tarhonyaleves, Sült virsli 6dkg, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér |
| | | Energia: 719,85 Kcal / 3 008,97 KJ | Energia: 426,69 Kcal / 1 783,56 KJ | Energia: 599,27 Kcal / 2 504,95 KJ | Energia: 661,55 Kcal / 2 765,28 KJ | Energia: 563,20 Kcal / 2 354,18 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 40,02 g 24,09 g 8,24 g | 13,60 g 8,43 g 2,96 g | 27,20 g 24,41 g 7,20 g | 48,40 g 23,34 g 5,15 g | 30,58 g 22,65 g 7,05 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 84,74 g 0,00 g 3,76 g | 74,04 g 19,48 g 2,72 g | 60,81 g 10,85 g 2,77 g | 62,47 g 0,00 g 3,67 g | 59,53 g 0,22 g 1,92 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|--|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|----------------------------------|---------|----------|
| Uzsonna | (03706) Iskola IV. Menü plussz alsó | Hideg tej, Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika | | | Sárgabaracklekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle | | | Ivólé 50%, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom | | | Sajtos croissant, Alma | | |
| | | Energia: 450,14 Kcal / 1 881,59 Kj | | | Energia: 191,14 Kcal / 798,97 Kj | | | Energia: 207,77 Kcal / 868,48 Kj | | | Energia: 372,83 Kcal / 1 558,43 Kj | | | Energia: 217,18 Kcal / 907,81 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 17,12 g | 25,40 g | 9,66 g | 9,68 g | 3,77 g | 1,50 g | 3,29 g | 7,36 g | 1,90 g | 7,06 g | 12,94 g | 3,56 g | 6,10 g | 13,19 g | 4,84 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 37,73 g | 0,00 g | 0,98 g | 29,36 g | 0,00 g | 1,10 g | 32,22 g | 10,86 g | 0,76 g | 56,34 g | 0,00 g | 1,27 g | 17,84 g | 0,00 g | 0,67 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 | (03706) Iskola IV. Menü plussz alsó | Citromos tea, Magyaros vajkrém , Zsemle, korpás, Paradicsom | Tejeskávé, Túrós táska | Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Margarin, Zsemle magos | Hideg tej, Csokis gabonagolyó | Citromos tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom |
| | | Energia: 256,03 Kcal / 1 070,21 KJ | Energia: 380,22 Kcal / 1 589,32 KJ | Energia: 355,47 Kcal / 1 485,86 KJ | Energia: 239,52 Kcal / 1 001,19 KJ | Energia: 290,18 Kcal / 1 212,95 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 |
| | | 6,02 g 8,58 g 3,74 g | 15,22 g 7,80 g 1,63 g | 10,31 g 20,89 g 4,54 g | 8,90 g 6,95 g 3,04 g | 7,00 g 12,11 g 6,88 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 40,11 g 9,00 g 1,65 g | 60,49 g 13,99 g 0,57 g | 31,08 g 9,00 g 1,80 g | 35,80 g 0,99 g 0,22 g | 37,81 g 9,00 g 0,84 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (03706) Iskola IV. Menü plussz alsó | Bakonyi betyárleves (5dkg), Spagetti, Reszelt sajt, Joghurtos-tejföl, Félbarna kenyér | Tojásleves, Húsgombóc (6dkg), Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér | Fahéjas szilvaleves, Szezámós rántott csirkemell 9 dkg, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság | Májgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Túró rudi | Fokhagymakrém leves , Kölesgolyó, Budapest sertésragu , Párolt rizsköret |
| | | Energia: 942,97 Kcal / 3 941,61 KJ | Energia: 429,78 Kcal / 1 796,48 KJ | Energia: 848,48 Kcal / 3 546,65 KJ | Energia: 540,34 Kcal / 2 258,62 KJ | Energia: 497,83 Kcal / 2 080,93 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 |
| | | 31,17 g 54,84 g 15,44 g | 14,35 g 14,27 g 2,04 g | 38,22 g 34,83 g 4,74 g | 28,27 g 20,66 g 6,12 g | 14,64 g 12,59 g 2,80 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 80,34 g 0,00 g 3,75 g | 59,64 g 9,99 g 3,46 g | 93,33 g 8,49 g 3,31 g | 53,55 g 8,50 g 1,59 g | 80,88 g 0,88 g 2,29 g | | |
| | | | | | | |



Heti étlap 2019.09.23. - 2019.09.27.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|---|--|------------------------------------|------------|----------------------------------|---------|----------------------------------|------------|---------|------------|------------|--------|------------|
| Uzsonna | (03706) Iskola IV. Menü plussz alsó | Hideg tej, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | Házi húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika | Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka | Pritaminos túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma | Gyümölcsjoghurt, Kifli | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 364,82 Kcal / 1 524,95 Kj | | Energia: 154,52 Kcal / 645,89 Kj | | Energia: 311,97 Kcal / 1 304,03 Kj | | Energia: 214,55 Kcal / 896,82 Kj | | Energia: 219,65 Kcal / 918,14 Kj | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 17,27 g | 15,80 g | 4,94 g | 5,47 g | 2,06 g | 0,35 g | 13,68 g | 15,96 g | 7,26 g | 12,53 g | 4,38 g | 2,01 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 |
| 37,73 g | 0,00 g | 1,73 g | 28,34 g | 0,00 g | 0,96 g | 28,03 g | 0,00 g | 1,13 g | 30,96 g | 0,00 g | 1,66 g | 39,73 g | 6,50 g | 0,55 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus

