



Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Vadmálna tea, Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Karamell , Vaj, Kifli	Citromos tea, Házi csirkemájaskrém, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej , Margarin, Zsemle magos
		Energia: 296,63 Kcal / 1 239,91 KJ	Energia: 137,83 Kcal / 576,13 KJ	Energia: 332,29 Kcal / 1 388,97 KJ	Energia: 333,81 Kcal / 1 395,33 KJ	Energia: 386,92 Kcal / 1 617,33 KJ
		Fehérje 12,15 g Zsír 10,90 g T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 3,58 g Zsír 1,40 g T.Zsírsv 0,30 g	Fehérje 11,33 g Zsír 10,35 g T.Zsírsv 5,01 g	Fehérje 13,52 g Zsír 14,02 g T.Zsírsv 5,41 g	Fehérje 12,62 g Zsír 16,69 g T.Zsírsv 3,53 g
		Szénhidrát 38,04 g Cukor 0,00 g Só 0,93 g	Szénhidrát 27,96 g Cukor 7,00 g Só 1,72 g	Szénhidrát 48,52 g Cukor 9,99 g Só 0,57 g	Szénhidrát 36,93 g Cukor 7,00 g Só 1,49 g	Szénhidrát 46,55 g Cukor 14,99 g Só 0,81 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zöldbableves, Kiskocka tészta, Pulyka paprikás (7dkg), Tészta köret szarvacska, Alma	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Édes-savanyú csirkeragu (7dkg), Párolt rizsköret	Zabgaluska leves , Zabpelyhes húsgombóc (6dkg), Karalábéfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves, Rántott hal 10 dkg, Vajas petrezselymes burgonya, Csíki mártás	Haséleves, Tejberizs, Fahéjas szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs
		Energia: 594,00 Kcal / 2 482,92 KJ	Energia: 581,77 Kcal / 2 431,80 KJ	Energia: 476,18 Kcal / 1 990,43 KJ	Energia: 706,01 Kcal / 2 951,12 KJ	Energia: 735,92 Kcal / 3 076,15 KJ
		Fehérje 16,32 g Zsír 20,56 g T.Zsírsv 3,72 g	Fehérje 33,25 g Zsír 14,69 g T.Zsírsv 2,77 g	Fehérje 16,56 g Zsír 15,05 g T.Zsírsv 2,39 g	Fehérje 19,65 g Zsír 29,28 g T.Zsírsv 5,69 g	Fehérje 27,51 g Zsír 8,51 g T.Zsírsv 3,34 g
		Szénhidrát 84,66 g Cukor 0,26 g Só 2,81 g	Szénhidrát 77,67 g Cukor 0,00 g Só 2,67 g	Szénhidrát 69,16 g Cukor 3,00 g Só 4,02 g	Szénhidrát 89,22 g Cukor 14,13 g Só 2,29 g	Szénhidrát 138,35 g Cukor 32,97 g Só 2,34 g





Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Vaj, Zala felvágott, Zsemle, Paprika	Hideg tej, Margarin, Mákkal szórt kis kifli	Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma	Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle	Natúr joghurt, Kifli
		Energia: 264,52 Kcal / 1 105,69 KJ	Energia: 293,39 Kcal / 1 226,37 KJ	Energia: 256,12 Kcal / 1 070,58 KJ	Energia: 274,54 Kcal / 1 147,58 KJ	Energia: 201,19 Kcal / 840,97 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	10,58 g 12,88 g 4,94 g	12,64 g 12,94 g 5,37 g	8,96 g 13,12 g 3,55 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
33,28 g 0,00 g 1,32 g	33,44 g 0,00 g 0,32 g	22,90 g 0,00 g 1,75 g	32,18 g 0,00 g 1,31 g	33,10 g 0,00 g 0,90 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezető Vezet

.....
Gazdaságvezető dietetikus





Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Kakaó, Vaj, Sajtos kifli	Meggyes tea, Sárgarépás szendvicskrém 0,02, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Petrezselymes túrókrém , Zsemle magos, Jégcsapretek	Mézes tea , Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 311,47 Kcal / 1 301,94 KJ	Energia: 224,47 Kcal / 938,28 KJ	Energia: 345,62 Kcal / 1 444,69 KJ	Energia: 253,69 Kcal / 1 060,42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,70 g	4,35 g	1,63 g	11,70 g	11,40 g	5,65 g	5,50 g	6,91 g	3,09 g	17,04 g	12,06 g	2,89 g	5,91 g	6,39 g	1,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,20 g	0,99 g	0,27 g	40,63 g	5,00 g	0,47 g	34,65 g	7,00 g	1,66 g	42,24 g	8,99 g	0,84 g	42,04 g	11,75 g	0,79 g		

Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Húsgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Sós kamártás, Főtt burgonya, Túrós pite	Karfiolleves, Kiscsillag tészta, Reszelt csirkemáj (9dkg), Párolt rizsköret, Csemege uborka, Félbarna kenyér	Daragaluska leves, Sárgaborsó főzelék , Szárnyas vagdalt (6dkg), Alma, Félbarna kenyér	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Kukoricás pulykaragu (7 dkg), Penne tészta	Sertés gulyásleves , Tejbedara, Kakaószórat, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 642,53 Kcal / 2 685,78 KJ	Energia: 766,36 Kcal / 3 203,38 KJ	Energia: 645,00 Kcal / 2 696,10 KJ	Energia: 569,58 Kcal / 2 380,84 KJ	Energia: 769,96 Kcal / 3 218,43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,78 g	22,78 g	3,09 g	39,81 g	18,98 g	3,29 g	28,13 g	19,38 g	3,47 g	15,42 g	19,50 g	3,62 g	25,43 g	20,95 g	6,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,92 g	11,99 g	2,27 g	108,33 g	1,32 g	6,89 g	88,98 g	0,00 g	1,90 g	81,83 g	0,00 g	3,78 g	118,77 g	29,11 g	2,33 g		





Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csirkemell sonka, Vaj, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Kockasajt , Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Vaj, Zsemle, Paprika			Tavaszi felvágott, Margarin, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Gyümölcsjoghurt, Zsemle		
		Energia: 208,61 Kcal / 871,99 Kj			Energia: 134,37 Kcal / 561,67 Kj			Energia: 334,99 Kcal / 1 400,26 Kj			Energia: 219,52 Kcal / 917,59 Kj			Energia: 228,05 Kcal / 953,25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		10,55 g	7,87 g	3,54 g	4,46 g	3,19 g	1,00 g	12,59 g	13,29 g	6,42 g	6,50 g	11,77 g	3,55 g	8,20 g	3,50 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24,18 g	0,00 g	0,98 g	21,72 g	0,00 g	1,15 g	43,13 g	0,00 g	0,91 g	22,16 g	0,00 g	1,31 g	42,83 g	6,50 g	0,94 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet



Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Sajtkrém, Kígyóborka, Félbarna kenyér	Epres tea, Szárnyashúskrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyer	Mézes tea, Csicseriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyer	Citromos tea, Szardíniakrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyer
		Energia: 372,29 Kcal / 1 556,17 Kj	Energia: 177,68 Kcal / 742,70 Kj	Energia: 207,44 Kcal / 867,10 Kj	Energia: 288,89 Kcal / 1 207,56 Kj	Energia: 244,38 Kcal / 1 021,51 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,23 g 16,16 g 9,14 g	5,43 g 1,60 g 0,30 g	7,01 g 3,87 g 0,57 g	7,01 g 7,87 g 2,06 g	9,90 g 6,29 g 1,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,53 g 5,00 g 1,30 g	35,04 g 7,00 g 1,69 g	35,77 g 7,00 g 0,82 g	47,14 g 16,20 g 0,89 g	36,64 g 7,00 g 0,79 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Paradicsom leves, Betűtészta, Sertés pörkölt (8dkg), Párolt rizsköret	Csurgatott tojás leves, Sült virsli 6dkg, Finomfőzelék , Félbarna kenyér, Alma	Árpagyöngy leves , Temesvári pulykaragu (7dkg), Tészta köret szarvacska	Zöldborsóleves, Pusztapörkölt, Csemege uborka, Félbarna kenyer	Legényfogó leves (5dkg), Ízes bukta , Félbarna kenyer, Narancs
		Energia: 708,82 Kcal / 2 962,87 Kj	Energia: 619,41 Kcal / 2 589,13 Kj	Energia: 510,73 Kcal / 2 134,85 Kj	Energia: 636,11 Kcal / 2 658,94 Kj	Energia: 841,42 Kcal / 3 517,14 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,98 g 19,32 g 3,84 g	23,34 g 28,08 g 7,11 g	12,61 g 18,82 g 3,67 g	25,45 g 29,08 g 8,48 g	29,64 g 39,48 g 4,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,76 g 10,87 g 2,80 g	68,69 g 3,00 g 6,35 g	71,89 g 0,22 g 2,70 g	67,37 g 2,66 g 5,15 g	86,99 g 0,00 g 2,21 g		



Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Pulyka felvágott, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma	Hideg tej, Mogorókrém, Zsemle	Trappista sajt, Vaj, Paradicsom, Szezámagos zsemle	Sajos párizsi, Margarin, Jégcsapretek, Kifli	Kockasajt , kifli, szezámos
		Energia: 238,39 Kcal / 996,47 KJ	Energia: 378,95 Kcal / 1 584,01 KJ	Energia: 336,17 Kcal / 1 405,19 KJ	Energia: 270,51 Kcal / 1 130,73 KJ	Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,31 g 13,71 g 3,38 g	12,24 g 6,39 g 3,07 g	14,84 g 18,79 g 8,89 g	8,62 g 12,90 g 3,55 g	5,60 g 3,15 g 1,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21,14 g 0,00 g 1,40 g	42,54 g 0,29 g 0,92 g	27,51 g 0,00 g 1,11 g	29,74 g 0,00 g 0,96 g	29,40 g 0,00 g 1,13 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet





Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Sajt, lapka, Margarin, Kígyóborka, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Kakaó, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Citromos tea, Padlizsán krém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Cukkinis sajtkrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 365,14 Kcal / 1 526,29 KJ	Energia: 293,46 Kcal / 1 226,66 KJ	Energia: 327,86 Kcal / 1 370,45 KJ	Energia: 237,78 Kcal / 993,92 KJ	Energia: 345,26 Kcal / 1 443,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,60 g 14,44 g 4,17 g	10,62 g 12,32 g 3,14 g	12,25 g 11,44 g 4,17 g	5,91 g 6,38 g 1,80 g	13,76 g 15,11 g 8,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,27 g 5,00 g 1,42 g	34,55 g 7,00 g 0,90 g	44,06 g 5,00 g 0,91 g	38,11 g 8,07 g 0,79 g	38,62 g 0,00 g 2,62 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Reszelt tésztaleves, Csirke pörkölt, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér	Fokhagymakrém leves, Levesgyöngy, Rántott csirkemell, Petrezselymes rizs, Vegyes vágott savanyúság	Hamisgulyás, Carbonare pulykaapró (7dkg), Spagetti, Alma	Daragaluska leves, Sült tarjaszelet 7 dkg, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves (5dkg), Tejbedara, Fahéjas szórát, Körte, Félbarna kenyér
		Energia: 574,37 Kcal / 2 400,87 KJ	Energia: 763,51 Kcal / 3 191,47 KJ	Energia: 514,02 Kcal / 2 148,60 KJ	Energia: 830,66 Kcal / 3 472,16 KJ	Energia: 851,33 Kcal / 3 558,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,47 g 16,05 g 3,21 g	36,75 g 24,76 g 4,21 g	14,30 g 10,93 g 2,50 g	39,02 g 38,21 g 10,67 g	16,97 g 38,20 g 6,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65,28 g 0,35 g 2,65 g	97,02 g 0,00 g 1,55 g	90,74 g 0,22 g 3,48 g	75,65 g 2,00 g 0,81 g	109,23 g 30,17 g 2,77 g		





Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Pulyka felvágott, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma			Sonka felvágott, Margarin, Zsemle, Jégcsapretek			Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Kockasajt , Zsemle, Paprika			Mogyorókrém, Zsemle		
		Energia: 238,39 Kcal / 996,47 KJ			Energia: 258,10 Kcal / 1 078,86 KJ			Energia: 172,86 Kcal / 722,55 KJ			Energia: 182,94 Kcal / 764,69 KJ			Energia: 258,38 Kcal / 1 080,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,31 g	13,71 g	3,38 g	11,00 g	10,32 g	1,90 g	4,00 g	7,82 g	0,01 g	6,48 g	3,45 g	1,00 g	5,44 g	0,79 g	0,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21,14 g	0,00 g	1,40 g	32,06 g	0,00 g	1,56 g	22,40 g	0,00 g	0,65 g	32,95 g	0,00 g	1,15 g	31,94 g	0,29 g	0,70 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

.....
Gazdaságvezet

dietetikus

