



Heti étlap 2019.12.02. - 2019.12.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------------|---|--|--|--|---|--|
| Tízórai | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Forralt tej, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika | Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom | Forralt tej, Csokis pudingos párna | Tejeskávé, Vajkrém, Paradicsom, Császárszemle szezámmaggal | Citromos tea, Főtt tojás, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Vaj |
| | | Energia: 373,48 Kcal / 1 561,15 Kj | Energia: 382,83 Kcal / 1 600,23 Kj | Energia: 283,54 Kcal / 1 185,20 Kj | Energia: 346,96 Kcal / 1 450,29 Kj | Energia: 334,23 Kcal / 1 397,08 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 17,81 g 13,87 g 4,85 g | 14,89 g 16,13 g 7,28 g | 9,77 g 14,76 g 5,66 g | 11,50 g 14,46 g 5,51 g | 11,97 g 12,52 g 4,62 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 44,39 g 0,00 g 1,79 g | 43,93 g 9,00 g 1,26 g | 28,02 g 5,90 g 0,64 g | 41,95 g 8,99 g 0,27 g | 42,88 g 9,00 g 0,93 g | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Paradicsom leves betűtésztával, Jóasszony puykaragu (8 dkg), Tészta köret szarvacska | Májgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Mandarin | Gyümölcskrémleves, Sült csirkecomb 10dkg, Kukoricás rizs | Reszelt tésztaleves, Pulykasült 6 dkg, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér | Palócgulyás, Ízes bukta, Félbarna kenyér |
| | | Energia: 768,34 Kcal / 3 211,66 Kj | Energia: 508,18 Kcal / 2 124,19 Kj | Energia: 717,61 Kcal / 2 999,61 Kj | Energia: 682,01 Kcal / 2 850,80 Kj | Energia: 860,33 Kcal / 3 596,18 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 15,25 g 43,48 g 9,56 g | 27,77 g 18,21 g 3,66 g | 46,38 g 22,44 g 4,76 g | 32,30 g 17,26 g 2,69 g | 23,09 g 43,12 g 6,37 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 77,63 g 5,00 g 2,76 g | 57,58 g 0,00 g 1,63 g | 81,73 g 8,29 g 2,03 g | 92,40 g 2,00 g 3,37 g | 90,45 g 0,00 g 2,53 g | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2019.12.02. - 2019.12.06.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---|----------------------------------|--------|----------|----------------------------------|--------|----------|---|--------|----------|--|--------|----------|----------------------------------|--------|----------|
| Uzsonna | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Vaníliás túrókrém , Zsemle | | | Kakaós csiga | | | Gépsonka, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle | | | Körözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek | | | Gyümölcsjoghurt, Kifli | | |
| | | Energia: 207,40 Kcal / 866,93 KJ | | | Energia: 212,50 Kcal / 888,25 KJ | | | Energia: 213,37 Kcal / 891,89 KJ | | | Energia: 149,83 Kcal / 626,29 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 |
| | | 8,93 g | 3,20 g | 1,38 g | 3,55 g | 8,75 g | 0,00 g | 10,48 g | 9,61 g | 2,63 g | 7,71 g | 3,56 g | 1,50 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 |
| | | 37,69 g | 5,00 g | 0,70 g | 29,20 g | 0,00 g | 0,30 g | 21,52 g | 0,00 g | 1,05 g | 22,06 g | 0,00 g | 1,12 g | 39,73 g | 6,50 g | 0,55 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--|--|--|--|--|---------|------------|----------|--------|------------|----------|---------|------------|---------|--------|
| Tízórai | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Gyümölcs tea, Csemege szalámi, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom | Kakaó, Vaj, Zsemle | Citromos tea, Zöldbúzseres szendvicskrém, Félbarna kenyér | Forralt tej, Foszlós kalács, Margarin | Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 414,70 Kcal / 1 733,45 KJ | Energia: 336,26 Kcal / 1 405,57 KJ | Energia: 308,03 Kcal / 1 287,57 KJ | Energia: 356,30 Kcal / 1 489,33 KJ | Energia: 337,34 Kcal / 1 410,08 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12,28 g | 21,44 g | 6,75 g | 12,96 g | 11,69 g | 5,65 g | 6,69 g | 12,65 g | 5,81 g | 12,86 g | 14,20 g | 3,53 g | 11,98 g | 12,50 g | 3,16 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 42,52 g | 9,00 g | 1,13 g | 47,15 g | 5,00 g | 0,96 g | 41,45 g | 9,00 g | 1,03 g | 45,02 g | 0,21 g | 0,37 g | 43,69 g | 9,00 g | 1,04 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Gombaleves tejfölös , Pásztor tarhonya 8 dkg, Csemege uborka | Erőleves , Cérnamentelt , Sült debreceni kolbász , Szárazbabfőzelék, Félbarna kenyér | Brokkoli leves, Főtt burgonya, Hentes tokány (7dkg), Kiscsillag tészta | Gulyásleves (5dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér, Alma | Meggyleves, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizsköret, Tartármártás | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 653,31 Kcal / 2 730,84 KJ | Energia: 858,48 Kcal / 3 588,45 KJ | Energia: 603,86 Kcal / 2 524,13 KJ | Energia: 796,37 Kcal / 3 328,83 KJ | Energia: 846,85 Kcal / 3 539,83 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23,83 g | 23,34 g | 5,69 g | 40,13 g | 39,21 g | 11,59 g | 23,04 g | 29,22 g | 9,45 g | 26,39 g | 28,88 g | 6,32 g | 21,58 g | 34,94 g | 6,42 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 86,26 g | 1,45 g | 6,51 g | 89,26 g | 3,00 g | 4,23 g | 60,64 g | 0,09 g | 4,22 g | 104,18 g | 8,93 g | 2,33 g | 109,02 g | 13,26 g | 2,10 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.13.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---|--|---------|------------|---|---------|------------|--|--------|------------|---|--------|------------|----------------------------------|--------|------------|
| Uzsonna | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Sárgabaracklekvár, Teljes kiőrlésű kifli, Margarin | | | Sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka | | | Pizzasonka, Margarin, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű zsemle | | | Kenőmájás, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű zsemle | | | Kockasajt , Kifli | | |
| | | Energia: 249,37 Kcal / 1 042,37 KJ | | | Energia: 213,19 Kcal / 891,13 KJ | | | Energia: 203,97 Kcal / 852,59 KJ | | | Energia: 174,93 Kcal / 731,21 KJ | | | Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 4,79 g | 7,35 g | 1,90 g | 5,25 g | 11,95 g | 6,87 g | 8,26 g | 9,29 g | 2,59 g | 7,52 g | 6,82 g | 2,55 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 |
| | | 40,56 g | 10,86 g | 0,65 g | 21,44 g | 0,00 g | 0,84 g | 22,13 g | 0,00 g | 0,82 g | 21,28 g | 0,00 g | 1,10 g | 29,40 g | 0,00 g | 0,76 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus



Heti étlap 2019.12.16. - 2019.12.20.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--|---|---|---|---|---------|------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|
| Tízórai | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka | Tejeskávé, Vaj, Kalács | Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika | Forralt tej, Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 301,68 Kcal / 1 261,02 KJ | Energia: 434,45 Kcal / 1 816,00 KJ | Energia: 375,80 Kcal / 1 570,84 KJ | Energia: 365,38 Kcal / 1 527,29 KJ | Energia: 319,73 Kcal / 1 336,47 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12,94 g | 8,04 g | 2,06 g | 13,72 g | 16,31 g | 7,61 g | 14,63 g | 16,09 g | 7,26 g | 12,70 g | 3,79 g | 1,66 g | 9,54 g | 12,02 g | 3,55 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 43,89 g | 9,00 g | 1,23 g | 58,13 g | 13,19 g | 0,58 g | 42,53 g | 9,00 g | 1,25 g | 42,74 g | 0,29 g | 1,07 g | 42,82 g | 9,00 g | 1,49 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Kertészleves, Sertés pörkölt (7dkg), Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér, Alma | Legényfogó leves (5dkg), Káposztás kocka, Félbarna kenyér | Őszibarackleves, Rántott csirkemell (9dkg), Főtt burgonya, Párolt zöldség | Magyaros karfiolleves, Bakonyi pulykaragu 8 dkg, Párolt rizsköret | Tarhonyaleves burgonyás, Sült virsli 6dkg, Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 663,48 Kcal / 2 773,35 KJ | Energia: 781,47 Kcal / 3 266,54 KJ | Energia: 801,87 Kcal / 3 351,82 KJ | Energia: 551,41 Kcal / 2 304,89 KJ | Energia: 677,17 Kcal / 2 830,57 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 38,98 g | 20,00 g | 4,61 g | 38,21 g | 23,39 g | 5,04 g | 37,20 g | 22,66 g | 4,84 g | 13,54 g | 18,96 g | 3,57 g | 22,72 g | 26,18 g | 6,59 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 81,04 g | 0,35 g | 2,74 g | 103,39 g | 3,00 g | 5,38 g | 111,37 g | 21,69 g | 2,13 g | 81,14 g | 0,26 g | 4,13 g | 85,80 g | 10,21 g | 3,41 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2019.12.16. - 2019.12.20.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|----------------------------------|----------------------------------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|--------|--------|
| Uzsonna | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Zöldhagymás vajkrém, Paprika, Zsemle | Sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom | Baromfi párizsi, Margarin, Savanyú káposzta, Zsemle | Körözött, Póréhagyma, Zsemle | Kockasajt, Kifli, korpás | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 224,98 Kcal / 940,42 KJ | Energia: 219,44 Kcal / 917,26 KJ | Energia: 275,76 Kcal / 1 152,68 KJ | Energia: 211,67 Kcal / 884,78 KJ | Energia: 214,43 Kcal / 896,32 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 6,15 g | 8,66 g | 3,87 g | 5,35 g | 12,01 g | 6,89 g | 10,06 g | 12,31 g | 3,14 g | 10,55 g | 3,90 g | 1,50 g | 7,16 g | 4,33 g | 1,00 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 32,62 g | 0,00 g | 0,69 g | 22,76 g | 0,00 g | 0,84 g | 33,14 g | 0,00 g | 1,27 g | 35,58 g | 0,00 g | 1,14 g | 35,85 g | 0,00 g | 1,33 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezető Vezet

.....
Gazdaságvezető dietetikus

