

Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | |
|-----------------------|---------------------------------|---|---|--|--|---|--|
| Tízórai | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Kukoricás kenyér | Citromos tea, Szárnyashúskrém, Paradicsom, Félbarna kenyér | Citromos tea, Halkrém , Teljes kiőrlésű kenyér | Karamell , Margarin, kifli, szezámos | Gyümölcs tea, Zöldbúzses sajtkrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér | |
| | | Energia: 316,76 Kcal / 1 324,06 KJ | Energia: 267,12 Kcal / 1 116,56 KJ | Energia: 289,92 Kcal / 1 211,87 KJ | Energia: 332,29 Kcal / 1 388,97 KJ | Energia: 342,66 Kcal / 1 432,32 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | |
| | | 8,64 g 12,83 g 3,55 g | 6,42 g 7,71 g 1,92 g | 12,06 g 7,90 g 2,00 g | 11,32 g 10,35 g 3,53 g | 12,16 g 13,31 g 5,48 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 43,24 g 9,00 g 1,32 g | 42,56 g 9,00 g 2,11 g | 41,96 g 9,36 g 1,47 g | 48,53 g 9,99 g 1,04 g | 43,11 g 9,00 g 1,49 g | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Ebéd | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Karfiolleves, Serpenyősburg.virslivel (7dkg), Félbarna kenyér, Csemege uborka | Zöldséges lebbencsleves , Székelykáposzta, Joghurtos-tejföl, Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldborsóleves, Burgonya főzelék , Csirke pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin | Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Bolognai spagetti 8 dkg, Reszelt sajt | Almaleves, Rántott hal 10 dkg, Mongol saláta, Karottás rizs | |
| | | Energia: 754,34 Kcal / 3 153,14 KJ | Energia: 607,05 Kcal / 2 537,47 KJ | Energia: 670,02 Kcal / 2 800,68 KJ | Energia: 737,62 Kcal / 3 083,25 KJ | Energia: 811,50 Kcal / 3 392,07 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | |
| | | 24,97 g 32,47 g 8,29 g | 23,97 g 28,44 g 8,84 g | 31,61 g 15,15 g 2,59 g | 29,87 g 34,10 g 11,02 g | 22,17 g 25,45 g 3,03 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 89,10 g 0,35 g 8,41 g | 63,89 g 0,57 g 4,85 g | 100,83 g 2,35 g 5,33 g | 75,82 g 3,00 g 1,86 g | 123,69 g 14,18 g 2,22 g | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |



Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---|--|---------|----------|----------------------------------|--------|----------|--|--------|----------|--|---------|----------|------------------------------------|--------|----------|
| Uzsonna | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Hideg tej, Jégcsapretek, Margarin, Sajt, lapka, Teljes kiőrlésű zsemle | | | Kifli, Gyümölcsjoghurt | | | Hideg tej, Kígyóborka, Kockasajt, Zsemle, rozsos | | | Sajtkrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle | | | Hideg tej, Mogyorókrém, Zsemle | | |
| | | Energia: 327,74 Kcal / 1 369,95 KJ | | | Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ | | | Energia: 296,87 Kcal / 1 240,92 KJ | | | Energia: 224,32 Kcal / 937,66 KJ | | | Energia: 378,95 Kcal / 1 584,01 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 13,50 g | 15,83 g | 4,94 g | 7,50 g | 3,25 g | 1,56 g | 12,80 g | 8,79 g | 4,04 g | 5,33 g | 11,95 g | 6,87 g | 12,24 g | 6,39 g | 3,07 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 32,98 g | 0,00 g | 1,23 g | 39,73 g | 6,50 g | 0,55 g | 40,68 g | 0,00 g | 1,48 g | 24,08 g | 0,00 g | 0,84 g | 42,54 g | 0,29 g | 0,92 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet





Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| Tízórai | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Forralt tej, Vaj, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér | Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom | Tejeskávé, Margarin, Croissant magos | Citromos tea, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek |
| | | Energia: 380,97 Kcal / 1 592,45 KJ | Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 KJ | Energia: 383,56 Kcal / 1 603,28 KJ | Energia: 329,39 Kcal / 1 376,85 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav |
| | | 12,77 g 10,60 g 5,01 g | 11,23 g 10,85 g 3,24 g | 10,74 g 19,25 g 3,53 g | 10,98 g 12,31 g 3,12 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 58,63 g 16,20 g 1,06 g | 44,20 g 9,00 g 1,53 g | 41,53 g 8,99 g 0,77 g | 43,15 g 9,00 g 1,25 g | | |
| | | | | | |
| Ebéd | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Pulykagulyás 5 dkg, Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér, Alma | Erőleves , Cérnamentelt , Fejtett babfőzelék, Szezámos vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér | Csirkeraguleves , Darásmentelt, Sárgabaracklekvár, Alma | Tarhonyaleves burgonyás , Aprópecsenye, Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér |
| | | Energia: 665,95 Kcal / 2 783,67 KJ | Energia: 783,19 Kcal / 3 273,73 KJ | Energia: 629,59 Kcal / 2 631,69 KJ | Energia: 627,86 Kcal / 2 624,45 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav |
| | | 18,17 g 16,41 g 1,90 g | 30,15 g 32,72 g 8,34 g | 17,21 g 9,97 g 0,91 g | 22,25 g 26,78 g 6,69 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 108,18 g 8,93 g 2,35 g | 94,51 g 3,00 g 5,38 g | 117,63 g 10,86 g 1,98 g | 73,24 g 0,22 g 4,08 g | | |
| | | | | | |





Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|--|----------------------------------|------------|---------|--------|-----|------------|---------|--------|-----|------------|--------|--------|
| Uzsonna | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika | Majorannás csirkemájkrém , Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle | Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma | Gyümölcsjoghurt, Kifli | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 204,69 Kcal / 855,60 KJ | Energia: 255,28 Kcal / 1 067,07 KJ | Energia: 217,77 Kcal / 910,28 KJ | Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ | | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Sav | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Sav | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Sav | | | |
| | | 8,52 g | 5,47 g | 2,97 g | | 8,66 g | 14,31 g | 5,56 g | | 4,43 g | 11,50 g | 0,00 g | | 7,50 g | 3,25 g | 1,56 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | | Szénhidrát | Cukor | Só | | Szénhidrát | Cukor | Só | | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 30,10 g | 0,00 g | 1,10 g | | 22,21 g | 0,00 g | 0,89 g | | 25,04 g | 0,00 g | 0,67 g | | 39,73 g | 6,50 g | 0,55 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus





Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------------|---|---|---|--|--|--|
| Tízórai | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Forralt tej, Vaj, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle | Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek | Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém, Zsemle | Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli | Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, Zsemle magos |
| | | Energia: 254,46 Kcal / 1 063,64 KJ | Energia: 270,21 Kcal / 1 129,48 KJ | Energia: 288,61 Kcal / 1 206,39 KJ | Energia: 327,86 Kcal / 1 370,45 KJ | Energia: 337,54 Kcal / 1 410,92 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 |
| | | 10,07 g 10,42 g 5,01 g | 10,09 g 6,05 g 2,69 g | 6,13 g 11,80 g 5,41 g | 12,26 g 11,44 g 5,65 g | 11,42 g 18,49 g 3,14 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 30,79 g 0,00 g 0,92 g | 43,39 g 9,00 g 1,35 g | 41,28 g 9,00 g 0,70 g | 44,05 g 5,00 g 0,81 g | 30,81 g 9,00 g 0,68 g | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Tojásleves , Kapros pulykaragu, Párolt rizsköret , Alma | Húsleves , Cérnametélt , Párolt karaj , Gyümölcsmártás, Főtt burgonya, Müzli szelet- piros gyümölcsös | Daragaluska leves, Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Alma | Karfiolkrémleves , Levesgyöngy, Csirke pörkölt (7dkg), Tészta köret szarvacska, Csemege uborka | Francia hagymaleves, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizs, Csíki mártás |
| | | Energia: 486,95 Kcal / 2 035,45 KJ | Energia: 531,82 Kcal / 2 223,01 KJ | Energia: 459,43 Kcal / 1 920,42 KJ | Energia: 600,43 Kcal / 2 509,80 KJ | Energia: 743,10 Kcal / 3 106,16 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 |
| | | 12,38 g 16,08 g 3,21 g | 24,44 g 15,06 g 3,93 g | 9,98 g 10,78 g 1,09 g | 33,42 g 17,69 g 3,28 g | 20,26 g 35,29 g 6,91 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 72,15 g 0,00 g 3,08 g | 74,21 g 14,49 g 4,67 g | 79,68 g 14,99 g 1,24 g | 75,60 g 0,35 g 5,12 g | 84,37 g 1,64 g 1,94 g | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|---|---|-----------------------------------|---|--|---|
| Uzsonna | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Pizzasonka, Margarin, Paradicsom, kifli, szezámos | Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli | Hideg tej, Sajt, lapka, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle | Sonka krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle | Cukkinis sajtkrém, Retek, Teljes kiőrlésű kifli |
| | | Energia: 250,69 Kcal / 1 047,88 Kj | Energia: 219,61 Kcal / 917,97 Kj | Energia: 329,75 Kcal / 1 378,36 Kj | Energia: 171,43 Kcal / 716,58 Kj | Energia: 261,76 Kcal / 1 094,16 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 9,78 g 9,34 g 2,61 g | 7,42 g 3,25 g 3,13 g | 13,50 g 15,91 g 4,94 g | 9,21 g 4,03 g 0,75 g | 7,24 g 12,00 g 6,87 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 31,59 g 0,00 g 0,79 g | 39,70 g 12,99 g 0,79 g | 33,30 g 0,00 g 1,17 g | 24,93 g 0,00 g 1,90 g | 30,91 g 0,00 g 2,29 g | | |
| | | | | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus





Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------------------------------|---|--|--|---|---|---|
| Tízórai | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Citromos tea, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér, Ketchup | Forralt tej, Csokis gabonagolyó | Citromos tea, Kockasajt , Jégcsapretek, Félbarna kenyér | Tejeskávé, Vaj, Zsemle | Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom |
| | | Energia: 346,03 Kcal / 1 446,41 KJ | Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ | Energia: 232,79 Kcal / 973,06 KJ | Energia: 337,56 Kcal / 1 411,00 KJ | Energia: 278,47 Kcal / 1 164,00 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 13,36 g 11,68 g 4,21 g | 8,70 g 4,35 g 1,63 g | 7,26 g 3,44 g 1,00 g | 12,05 g 10,60 g 5,01 g | 9,79 g 6,64 g 1,72 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 46,32 g 11,80 g 2,05 g | 35,20 g 0,99 g 0,27 g | 42,17 g 9,00 g 1,66 g | 50,82 g 8,99 g 0,96 g | 44,06 g 9,57 g 1,88 g | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Palócgulyás (5dkg), Tejbedara , Kakaószórat, Félbarna kenyér, Alma | Pírtott tésztaleves, Tökfőzelék, Sült csirkemell (7dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin | Paradicsom leves betűtésztával, Párolt rizsköret, Zöldborsós sertésragu (7dkg), Mongol saláta | Levesgyöngy, Zellerkrémleves , Reszelt sajt, Bolognai spagetti 8 dkg | Brokkoli leves, Eszterházi pulyka tok , Főtt burgonya |
| | | Energia: 653,16 Kcal / 2 730,21 KJ | Energia: 590,04 Kcal / 2 466,37 KJ | Energia: 797,75 Kcal / 3 334,60 KJ | Energia: 798,21 Kcal / 3 336,52 KJ | Energia: 373,97 Kcal / 1 563,19 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 22,55 g 15,14 g 5,01 g | 30,40 g 16,70 g 2,78 g | 13,49 g 38,60 g 8,12 g | 28,09 g 34,41 g 10,93 g | 10,19 g 10,97 g 2,64 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 105,36 g 19,48 g 3,43 g | 78,47 g 2,00 g 4,80 g | 97,50 g 9,19 g 2,99 g | 92,22 g 3,00 g 5,03 g | 57,19 g 0,00 g 6,97 g | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---|----------------------------------|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|------------------------------------|--------|----------|
| Uzsonna | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Kefir, Teljes kiőrlésű kifli | | | Jégcsapretek, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli | | | Hideg tej, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle | | | Csicseriborsókrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle | | | Túrós táska | | |
| | | Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ | | | Energia: 213,72 Kcal / 893,35 KJ | | | Energia: 318,12 Kcal / 1 329,74 KJ | | | Energia: 199,62 Kcal / 834,41 KJ | | | Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9,65 g | 3,85 g | 0,11 g | 5,68 g | 7,79 g | 0,00 g | 16,68 g | 13,38 g | 5,10 g | 5,96 g | 7,85 g | 2,06 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 |
| 36,00 g | 0,00 g | 1,14 g | 30,42 g | 0,00 g | 0,60 g | 32,90 g | 0,00 g | 1,30 g | 26,59 g | 0,00 g | 0,89 g | 41,30 g | 5,00 g | 0,30 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

