



Heti étlap 2019.11.04. - 2019.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gyümölcs tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Forralt tej, Kajsziarack lekvár, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 250,36 Kcal / 1 046,50 KJ	Energia: 353,06 Kcal / 1 475,79 KJ	Energia: 305,60 Kcal / 1 277,41 KJ	Energia: 342,26 Kcal / 1 430,65 KJ	Energia: 275,91 Kcal / 1 153,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,32 g 11,75 g 3,55 g	12,10 g 10,60 g 3,53 g	10,55 g 10,75 g 3,22 g	12,44 g 10,64 g 3,53 g	7,04 g 8,12 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,92 g 9,00 g 1,31 g	54,54 g 10,86 g 1,07 g	41,18 g 9,00 g 1,87 g	51,51 g 8,99 g 1,07 g	43,65 g 9,00 g 0,79 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tárkonyos pu.ragulev5dkg, Metélt tészta, Mákszórás, Félbarna kenyér, Alma	Tojásleves, Aprópecsenye, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér, Csoki Lola	Zöldségkrémleves, Levesgyöngy, Sertés pörkölt (8dkg), Párolt rizsköret, Almabefőtt	Húsleves, Cérnametélt, Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér	Fahéjas szilvaleves, Fűszeres aprópecsenye 9 dkg, Tört burgonya, Csemege uborka
		Energia: 788,73 Kcal / 3 296,89 KJ	Energia: 766,35 Kcal / 3 203,34 KJ	Energia: 778,08 Kcal / 3 252,37 KJ	Energia: 801,47 Kcal / 3 350,14 KJ	Energia: 380,88 Kcal / 1 592,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,78 g 17,38 g 3,44 g	29,22 g 47,02 g 6,23 g	34,63 g 26,06 g 6,99 g	39,02 g 28,55 g 6,88 g	7,72 g 9,41 g 1,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
133,97 g 19,98 g 3,98 g	87,76 g 5,00 g 3,90 g	103,61 g 9,64 g 2,91 g	90,30 g 2,00 g 4,55 g	64,45 g 8,49 g 3,06 g		





Heti étlap 2019.11.11. - 2019.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Forralt tej, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sonka felvágott, Margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Sajtós Croissant	Citromos tea, Csirkehúskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 328,06 Kcal / 1 371,29 KJ	Energia: 284,56 Kcal / 1 189,46 KJ	Energia: 369,15 Kcal / 1 543,05 KJ	Energia: 282,61 Kcal / 1 181,31 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	13,17 g 11,60 g 5,50 g	10,77 g 10,23 g 1,90 g	16,00 g 17,45 g 1,63 g	10,76 g 7,45 g 1,46 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	42,82 g 0,00 g 1,06 g	36,65 g 9,00 g 1,52 g	39,94 g 9,99 g 0,54 g	42,68 g 9,00 g 1,54 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zöldséges tarhonyaleves, Főtt tojás, Főtt burgonya, Alma, Parajmártás	Tavaszi zöldségleves, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Magyaros karfiolleves , Párolt rizsköret, Csiki mártás, Rántott hal 10 dkg	Vajgaluska leves, Párolt karaj , Fejtett babfőzelék, Félbarna kenyér, Alma	Paradicsom leves betűtésztaival, Sült csirkecomb 10dkg, Sárgarépás burgonyapüré
		Energia: 471,78 Kcal / 1 972,04 KJ	Energia: 626,11 Kcal / 2 617,14 KJ	Energia: 771,78 Kcal / 3 226,04 KJ	Energia: 594,78 Kcal / 2 486,18 KJ	Energia: 835,30 Kcal / 3 491,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,14 g 17,43 g 3,65 g	31,60 g 20,47 g 6,09 g	23,09 g 32,27 g 4,46 g	30,17 g 14,96 g 3,92 g	46,06 g 44,02 g 10,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,10 g 0,22 g 0,78 g	77,93 g 2,00 g 1,81 g	95,80 g 1,64 g 2,75 g	83,72 g 3,00 g 4,18 g	61,49 g 5,00 g 2,57 g		





Heti étlap 2019.11.11. - 2019.11.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Baromfi párizsi, Margarin, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű zsemle			Sajt, lapka, Margarin, Paprika, Zsemle			Zelleres Túrókrém , Zsemle magos			Diákcseszege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Kockasajt , Kifli		
		Energia: 227,75 Kcal / 952,00 KJ			Energia: 259,18 Kcal / 1 083,37 KJ			Energia: 217,33 Kcal / 908,44 KJ			Energia: 302,18 Kcal / 1 263,11 KJ			Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,97 g	12,09 g	3,15 g	8,90 g	10,55 g	1,90 g	11,01 g	8,82 g	1,14 g	8,97 g	19,76 g	6,64 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
22,04 g	0,00 g	1,32 g	34,14 g	0,00 g	0,99 g	23,15 g	0,00 g	1,46 g	22,29 g	0,00 g	0,76 g	29,40 g	0,00 g	0,76 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus





Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Méz, Vaj, Félbarna kenyér	Barackos tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Tejeskávé, Margarin, Kalács kakaós	Citromos tea, Sárgarépás szendvicskrém , Félbarna kenyér, Paradicsom										
		Energia: 380,64 Kcal / 1 591,08 Kj	Energia: 376,15 Kcal / 1 572,31 Kj	Energia: 313,44 Kcal / 1 310,18 Kj	Energia: 446,34 Kcal / 1 865,70 Kj	Energia: 289,69 Kcal / 1 210,90 Kj										
		Fehérje 14,79 g	Zsír 16,11 g	T.Zsír 7,28 g	Fehérje 12,59 g	Zsír 10,60 g	T.Zsír 5,01 g	Fehérje 11,03 g	Zsír 10,87 g	T.Zsír 3,22 g	Fehérje 13,42 g	Zsír 14,62 g	T.Zsír 3,53 g	Fehérje 7,03 g	Zsír 9,52 g	T.Zsír 4,28 g
		Szénhidrát 43,53 g	Cukor 9,00 g	Só 1,26 g	Szénhidrát 57,61 g	Cukor 16,20 g	Só 1,29 g	Szénhidrát 42,38 g	Cukor 9,00 g	Só 1,75 g	Szénhidrát 63,51 g	Cukor 8,99 g	Só 0,37 g	Szénhidrát 43,48 g	Cukor 9,00 g	Só 2,04 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Gombás sertéstokány , Petrezselymes burgonya, Alma	Korpagaluska leves, Pulyka pörkölt 9dkg, Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér, Túró rudi	Kassai burgonyaleves (5dkg), Darásmetélt , Sárgabaracklekvár	Gombakrémleves, Kölesgolyó, Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság	Húsos zöldborsóleves, Tejbedara , Kakaószórat, Alma, Félbarna kenyér										
		Energia: 518,14 Kcal / 2 165,83 Kj	Energia: 561,34 Kcal / 2 346,40 Kj	Energia: 744,16 Kcal / 3 110,59 Kj	Energia: 647,25 Kcal / 2 705,51 Kj	Energia: 619,87 Kcal / 2 591,06 Kj										
		Fehérje 14,29 g	Zsír 15,93 g	T.Zsír 3,69 g	Fehérje 19,32 g	Zsír 18,52 g	T.Zsír 5,30 g	Fehérje 22,76 g	Zsír 28,67 g	T.Zsír 8,74 g	Fehérje 26,64 g	Zsír 31,43 g	T.Zsír 9,76 g	Fehérje 21,28 g	Zsír 10,55 g	T.Zsír 2,58 g
		Szénhidrát 77,28 g	Cukor 0,00 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 72,47 g	Cukor 8,85 g	Só 2,61 g	Szénhidrát 97,84 g	Cukor 10,86 g	Só 2,79 g	Szénhidrát 62,93 g	Cukor 0,66 g	Só 2,62 g	Szénhidrát 109,24 g	Cukor 22,48 g	Só 2,67 g





Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zöldhagymás vajkrém, Zsemle magos	Sajtkrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű zsemle	Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Házi csirkemájaskrém , Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kifli	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle										
		Energia: 247,21 Kcal / 1 033,34 KJ	Energia: 214,32 Kcal / 895,86 KJ	Energia: 224,61 Kcal / 938,87 KJ	Energia: 219,44 Kcal / 917,26 KJ	Energia: 224,54 Kcal / 938,58 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,51 g	14,69 g	3,87 g	5,33 g	11,95 g	6,87 g	8,62 g	12,16 g	3,14 g	11,66 g	3,39 g	0,64 g	6,76 g	12,88 g	3,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,94 g	0,00 g	0,44 g	21,64 g	0,00 g	0,89 g	20,44 g	0,00 g	0,89 g	35,28 g	0,00 g	0,70 g	20,74 g	0,00 g	1,27 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet





Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Kukoricapehely (corn flakes)	Gyümölcs tea, Baromfi párizsi, Margarin, Félbarna kenyér	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Croissant	Citromos tea, Házi húskrém , Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 203,53 Kcal / 850,76 KJ	Energia: 318,74 Kcal / 1 332,33 KJ	Energia: 364,77 Kcal / 1 524,74 KJ	Energia: 337,77 Kcal / 1 411,88 KJ	Energia: 189,79 Kcal / 793,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,67 g 3,45 g 2,95 g	10,32 g 12,27 g 3,12 g	12,76 g 10,60 g 5,01 g	11,73 g 13,59 g 2,27 g	5,47 g 2,00 g 0,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,72 g 0,00 g 0,27 g	41,25 g 9,00 g 1,42 g	54,45 g 10,86 g 1,07 g	40,72 g 6,50 g 0,47 g	37,11 g 9,00 g 1,00 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Daragaluska leves, Lecsós virsli , Tarhonya köret, Alma	Minestrone leves, Májjas vagdalt, Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér	Őszibarackleves, Tavasz sertésragu 8 dkg, Főtt burgonya	Paradicsom leves, Rántott hal 10 dkg, Tört burgonya, Cékla	Sütőtökrém leves, Levesgyöngy, Flamand pulykaragu 8 dkg, Tészta köret szarvacska, Pite, almás
		Energia: 691,26 Kcal / 2 889,47 KJ	Energia: 669,35 Kcal / 2 797,88 KJ	Energia: 671,90 Kcal / 2 808,54 KJ	Energia: 674,53 Kcal / 2 819,54 KJ	Energia: 796,08 Kcal / 3 327,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,20 g 28,83 g 6,83 g	42,32 g 16,71 g 3,94 g	22,83 g 26,79 g 8,62 g	21,23 g 25,14 g 1,97 g	17,64 g 26,72 g 4,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82,27 g 4,40 g 1,65 g	87,53 g 0,00 g 2,69 g	83,28 g 21,99 g 1,37 g	88,76 g 9,99 g 0,57 g	118,45 g 6,00 g 2,75 g		





Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Magyaros szendvicsszendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Szezámgyöngyös túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Tojáskrém, Lilahagyma, Zsemle			Kolbászkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle			Kockasajt , Zsemle		
		Energia: 281,78 Kcal / 1 177,84 KJ			Energia: 249,48 Kcal / 1 042,83 KJ			Energia: 233,76 Kcal / 977,12 KJ			Energia: 256,93 Kcal / 1 073,97 KJ			Energia: 180,00 Kcal / 752,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,29 g	12,72 g	5,80 g	12,38 g	6,09 g	2,09 g	9,21 g	6,60 g	1,70 g	8,93 g	15,23 g	5,70 g	6,30 g	3,40 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,20 g	0,00 g	0,79 g	35,82 g	0,00 g	0,82 g	35,97 g	0,57 g	1,78 g	21,44 g	0,00 g	1,75 g	32,50 g	0,00 g	1,15 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

