



Heti étlap 2017.10.02. - 2017.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Epres tea, Sajtkrém , Félbarna kenyér, Jégcsap retek	Tejeskávé, Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Citromos tea, Petrezselymes túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 333,00 Kcal / 1 391,94 Kj	Energia: 389,53 Kcal / 1 628,24 Kj	Energia: 243,70 Kcal / 1 018,67 Kj	Energia: 249,26 Kcal / 1 041,91 Kj	Energia: 270,39 Kcal / 1 130,23 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
		14,93 g 11,62 g 5,36 g	12,44 g 15,15 g 7,18 g	8,27 g 8,82 g 0,60 g	10,78 g 3,05 g 1,27 g	12,88 g 5,64 g 2,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,76 g 9,00 g 2,20 g	50,69 g 8,99 g 1,25 g	31,81 g 9,00 g 1,54 g	44,21 g 9,00 g 1,13 g	42,06 g 0,00 g 1,58 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gombaleves kiscsillagtésztával, Pulyka pörkölt , Burgonya főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtkrémleves , Kölesgolyó, Édes- savanyú csirkeragu (7dkg), Párolt rizsköret	Gulyásleves (5dkg), Metélt tészta , Mákszórás, Alma	Őszibarackleves, Budapest pulykaragu , Tört burgonya, Csemege uborka	Daragaluska leves, Sült virslis, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 580,75 Kcal / 2 427,54 Kj	Energia: 693,03 Kcal / 2 896,87 Kj	Energia: 709,44 Kcal / 2 965,46 Kj	Energia: 638,91 Kcal / 2 670,64 Kj	Energia: 777,03 Kcal / 3 247,99 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
		27,85 g 21,26 g 4,46 g	38,05 g 28,96 g 11,66 g	25,34 g 28,85 g 7,61 g	27,85 g 19,03 g 4,33 g	37,78 g 27,91 g 7,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,72 g 0,57 g 3,76 g	69,12 g 0,00 g 3,67 g	85,77 g 15,43 g 1,50 g	85,97 g 23,01 g 8,20 g	86,66 g 2,00 g 4,42 g		





Heti étlap 2017.10.02. - 2017.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Búrkifli, diós	Tojáskrém, Zsemle, Paprika	Hideg tej, Zöldbúzses szendvicskrém, Kifli	Hideg tej, Pogácsa, sajtos	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli, korpás
		Energia: 397,84 Kcal / 1 662,97 KJ	Energia: 226,46 Kcal / 946,60 KJ	Energia: 356,85 Kcal / 1 491,63 KJ	Energia: 348,72 Kcal / 1 457,65 KJ	Energia: 262,50 Kcal / 1 097,25 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
		11,40 g 20,70 g 3,04 g	9,21 g 6,68 g 1,70 g	11,75 g 17,96 g 8,85 g	9,88 g 21,97 g 7,51 g	8,98 g 4,43 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,10 g 0,00 g 0,23 g	33,85 g 0,57 g 1,87 g	36,74 g 0,00 g 0,23 g	27,46 g 0,00 g 1,22 g	46,15 g 12,99 g 1,45 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus





Heti étlap 2017.10.09. - 2017.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Vaj, Zsemle magos	Vadmálna tea, Reszelt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Kakaó, Vaj, Zsemle	Forralt tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek										
		Energia: 265,65 Kcal / 1 110,42 Kj	Energia: 327,13 Kcal / 1 367,40 Kj	Energia: 263,18 Kcal / 1 100,09 Kj	Energia: 337,39 Kcal / 1 410,29 Kj	Energia: 331,38 Kcal / 1 385,17 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,79 g	5,77 g	1,92 g	12,63 g	16,69 g	5,01 g	13,76 g	13,53 g	7,74 g	12,96 g	11,69 g	5,65 g	16,24 g	10,02 g	3,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,16 g	9,00 g	1,87 g	31,55 g	0,00 g	0,71 g	21,14 g	9,00 g	0,93 g	47,15 g	5,00 g	1,06 g	43,99 g	0,00 g	1,99 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csontleves, Cénametél, Szárnyas vagdalt (6dkg), Kelkáposzta főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Karottakrémleves, Kenyérkocka, Sertés pörkölt (8dkg), Tarhonya köret, Uborkasaláta	Kassai burgonyaleves, Piskótakocka, Csokiöntet, Körte	Reszelt tésztaleves, Pulyka aprópecsenye (7 dkg), Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal, Kukoricás rizs										
		Energia: 612,40 Kcal / 2 559,83 Kj	Energia: 773,27 Kcal / 3 232,27 Kj	Energia: 687,61 Kcal / 2 874,21 Kj	Energia: 693,48 Kcal / 2 898,75 Kj	Energia: 745,35 Kcal / 3 115,56 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,72 g	19,77 g	3,33 g	48,23 g	25,22 g	5,87 g	17,56 g	29,41 g	7,77 g	44,81 g	21,45 g	4,93 g	16,56 g	22,32 g	3,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,67 g	0,00 g	6,57 g	90,43 g	6,65 g	7,96 g	84,99 g	8,49 g	3,48 g	80,24 g	0,35 g	5,50 g	118,75 g	9,99 g	3,04 g		





Heti étlap 2017.10.09. - 2017.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Vajkrém, , Kifli, Jégcsap retek			Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma			Hideg tej, Szárnyashúskrém, Zsemle			Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Kefir, Kifli		
		Energia: 322,56 Kcal / 1 348,30 KJ			Energia: 214,04 Kcal / 894,69 KJ			Energia: 372,95 Kcal / 1 558,93 KJ			Energia: 174,37 Kcal / 728,87 KJ			Energia: 216,67 Kcal / 905,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,92 g	13,95 g	6,90 g	8,62 g	8,00 g	2,25 g	17,37 g	15,58 g	5,72 g	4,13 g	6,27 g	1,82 g	9,09 g	3,81 g	0,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,96 g	0,00 g	0,28 g	27,03 g	0,00 g	1,47 g	42,47 g	0,00 g	2,14 g	24,91 g	1,07 g	1,39 g	32,58 g	0,00 g	0,60 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus



Heti étlap 2017.10.16. - 2017.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli	Barackos tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Meggyes tea, Trappista sajt, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Vaj, Zsemle
		Energia: 318,21 Kcal / 1 330,12 Kj	Energia: 315,73 Kcal / 1 319,75 Kj	Energia: 378,61 Kcal / 1 582,59 Kj	Energia: 267,25 Kcal / 1 117,11 Kj	Energia: 301,67 Kcal / 1 260,98 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
		12,07 g 5,55 g 2,23 g	10,36 g 9,90 g 4,77 g	17,84 g 14,49 g 7,86 g	13,76 g 13,57 g 7,76 g	12,03 g 10,60 g 5,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54,97 g 16,20 g 1,47 g	46,22 g 8,99 g 0,23 g	43,62 g 9,00 g 1,92 g	22,06 g 9,00 g 0,93 g	41,63 g 0,00 g 1,06 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sütőtökrém leves, Kenyérkocka, Pulyka pörkölt, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves, Szezámós rántott csirkemell, Burgonyapüré , Csíki mártás	Korpagaluska leves, Carbonare pulykaapró (7dkg), Spagetti, Reszelt sajt	Lebbencses burgonyaleves, Vagdalt (6 dkg), Sárgaborsó főzelék	Tarhonyaleves zöldséges, Párolt csirkemell, Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Körte
		Energia: 763,96 Kcal / 3 193,35 Kj	Energia: 866,72 Kcal / 3 622,89 Kj	Energia: 640,44 Kcal / 2 677,04 Kj	Energia: 544,25 Kcal / 2 274,97 Kj	Energia: 580,70 Kcal / 2 427,33 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
		28,69 g 26,48 g 4,97 g	37,17 g 41,13 g 6,53 g	35,78 g 22,73 g 7,43 g	31,42 g 20,87 g 2,93 g	34,05 g 10,33 g 0,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,82 g 3,35 g 3,82 g	84,46 g 10,06 g 4,36 g	72,98 g 0,00 g 3,84 g	56,43 g 0,44 g 6,83 g	85,92 g 15,21 g 3,43 g		



Heti étlap 2017.10.16. - 2017.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka			Magyaros túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Hideg tej, Mogyorókrém, Kifli			Hideg tej, Ízes levél			Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma		
		Energia: 231,72 Kcal / 968,59 KJ			Energia: 143,88 Kcal / 601,42 KJ			Energia: 243,99 Kcal / 1 019,88 KJ			Energia: 512,91 Kcal / 2 143,96 KJ			Energia: 229,90 Kcal / 960,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,22 g	7,31 g	1,82 g	8,25 g	2,47 g	1,08 g	10,97 g	6,09 g	3,04 g	11,20 g	29,20 g	3,04 g	9,94 g	5,63 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,10 g	0,00 g	1,20 g	22,42 g	0,00 g	1,16 g	36,02 g	0,28 g	0,23 g	48,26 g	0,00 g	0,23 g	34,99 g	0,00 g	1,60 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet









Heti étlap 2017.10.23. - 2017.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Vadmálna tea, Sertéspárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Sajtos Croissant	Forralt tej, Edami sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Kakaó, Vaj, Kifli magos								
		Energia: 283,90 Kcal / 1 186,70 KJ	Energia: 330,57 Kcal / 1 381,78 KJ	Energia: 419,14 Kcal / 1 752,01 KJ	Energia: 362,85 Kcal / 1 516,71 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,86 g	8,32 g	2,28 g	16,00 g	17,45 g	1,63 g	23,60 g	17,36 g	9,48 g	13,56 g	17,78 g	5,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,96 g	9,00 g	1,45 g	29,95 g	0,00 g	0,27 g	41,98 g	0,00 g	2,37 g	37,07 g	5,00 g	0,71 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Húsgaluska leves , Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Teljes kiőrlésű kenyér	Pulykagulyás , Tejberizs , Kakaószirot, Félbarna kenyér, Alma	Pírtott tésztaleves, Sertéssült (9dkg), Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás	Palócleves , Darásmetél , Sárgabaracklekvár, Alma								
		Energia: 643,58 Kcal / 2 690,16 KJ	Energia: 747,76 Kcal / 3 125,64 KJ	Energia: 575,31 Kcal / 2 404,80 KJ	Energia: 796,84 Kcal / 3 330,79 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,78 g	25,20 g	6,48 g	29,62 g	14,60 g	4,14 g	31,16 g	21,08 g	4,95 g	25,03 g	25,34 g	6,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,86 g	0,00 g	4,36 g	123,07 g	29,91 g	2,84 g	64,22 g	2,00 g	7,94 g	114,04 g	10,86 g	4,11 g		





Heti étlap 2017.10.23. - 2017.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Padlizsán krém, Zsemle, Paradicsom	Halkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Petrezselymes szendvicsskrém, Zsemle, Paradicsom	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika								
		Energia: 345,18 Kcal / 1 442,85 KJ	Energia: 242,90 Kcal / 1 015,32 KJ	Energia: 271,26 Kcal / 1 133,87 KJ	Energia: 212,84 Kcal / 889,67 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,13 g	12,11 g	4,85 g	12,03 g	11,78 g	3,16 g	6,65 g	12,74 g	5,81 g	9,83 g	5,62 g	1,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46,95 g	1,07 g	1,55 g	21,93 g	0,71 g	1,62 g	34,28 g	0,00 g	1,29 g	30,45 g	0,00 g	0,85 g
													

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus

