



Heti étlap 2017.10.02. - 2017.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Tejeskávé, Sajtos Croissant			Forralt tej, Méz, Margarin, Szezámagos zsemle			Citromos tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Forralt tej, Vaj, kifli, szezámos, Paprika		
		Energia: 231,10 Kcal / 966,00 KJ			Energia: 353,72 Kcal / 1 478,55 KJ			Energia: 331,19 Kcal / 1 384,37 KJ			Energia: 338,76 Kcal / 1 416,02 KJ			Energia: 296,50 Kcal / 1 239,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,84 g	11,14 g	6,04 g	15,03 g	17,00 g	1,39 g	12,88 g	8,30 g	2,23 g	14,93 g	11,67 g	5,36 g	11,57 g	10,41 g	5,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,46 g	9,00 g	1,04 g	37,64 g	8,99 g	0,23 g	52,00 g	16,20 g	1,22 g	43,09 g	9,00 g	1,97 g	39,13 g	0,00 g	0,27 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Korpagaluska leves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Paradicsomos káposzta			Tojásleves, Stroganof pulykatok (8dkg), Tört burgonya, Körte			Zöldbableves, Pulyka pörkölt, Burgonya főzelék, Túró rudi			Meggyleves, Zöldfűszeres csirkeragu (8dkg), Petrezselymes rizs, Müzli szelet-piros gyümölcsös			Sertésraguleves, Dejósórat, Metélt tészta, Alma		
		Energia: 554,36 Kcal / 2 317,22 KJ			Energia: 652,92 Kcal / 2 729,21 KJ			Energia: 585,23 Kcal / 2 446,26 KJ			Energia: 642,40 Kcal / 2 685,23 KJ			Energia: 737,25 Kcal / 3 081,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,65 g	22,62 g	3,87 g	30,43 g	26,87 g	6,03 g	25,65 g	24,23 g	4,28 g	29,17 g	15,84 g	3,16 g	26,11 g	30,64 g	5,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,13 g	9,99 g	3,92 g	70,60 g	0,00 g	6,71 g	59,59 g	8,85 g	3,36 g	94,41 g	13,99 g	3,13 g	88,93 g	10,99 g	4,07 g		
















Heti étlap 2017.10.09. - 2017.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Forralt tej, Snidlinges vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kakaó, Vaj, Rozsos kenyér, Paprika	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 338,37 Kcal / 1 414,39 KJ	Energia: 240,42 Kcal / 1 004,96 KJ	Energia: 350,93 Kcal / 1 466,89 KJ	Energia: 298,05 Kcal / 1 245,85 KJ	Energia: 350,73 Kcal / 1 466,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18,46 g 10,06 g 5,22 g	9,68 g 3,24 g 1,66 g	12,95 g 15,60 g 7,44 g	11,04 g 11,51 g 5,65 g	13,76 g 11,72 g 4,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,97 g 9,00 g 2,47 g	43,20 g 0,00 g 1,18 g	39,62 g 0,00 g 1,22 g	37,59 g 5,00 g 0,71 g	47,00 g 11,80 g 2,84 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Babgulyás (5dkg), Tejbedara, Kakaósózat, Alma, Félbarna kenyér	Zellerkrémleves, Kenyérkocka, Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Túrós pite	Sajtgaluska leves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Zöldborsófőzelék, Alma	Fahéjas almaleves, Rántott hal, Párolt rizs, Tartármártás	Lebbencses burgonyaleves, Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Túró rudi
		Energia: 631,11 Kcal / 2 638,04 KJ	Energia: 744,58 Kcal / 3 112,34 KJ	Energia: 772,73 Kcal / 3 230,01 KJ	Energia: 734,35 Kcal / 3 069,58 KJ	Energia: 565,69 Kcal / 2 364,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28,10 g 12,26 g 3,04 g	38,28 g 19,61 g 2,61 g	42,33 g 33,45 g 10,79 g	14,97 g 27,99 g 6,67 g	20,66 g 19,88 g 2,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,84 g 19,61 g 2,77 g	100,14 g 0,88 g 3,77 g	74,87 g 0,00 g 4,05 g	104,37 g 13,76 g 3,93 g	67,37 g 8,94 g 3,39 g		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Cukkinis szendvicssajtkrém, Zsemle	Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Zelleres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóuborka	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli
		Energia: 362,79 Kcal / 1 516,46 KJ	Energia: 257,09 Kcal / 1 074,64 KJ	Energia: 179,84 Kcal / 751,73 KJ	Energia: 277,20 Kcal / 1 158,70 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,91 g 16,25 g 7,89 g	10,21 g 8,94 g 0,60 g	6,74 g 7,88 g 2,25 g	7,12 g 13,90 g 8,02 g	6,86 g 3,21 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2017.10.09. - 2017.10.13.

	42,89 g	0,00 g	1,52 g	33,08 g	0,00 g	1,88 g	20,70 g	0,00 g	1,53 g	30,49 g	0,00 g	0,24 g	36,28 g	12,99 g	0,49 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	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Barackos tea, Petrezselymes túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Karamell , Vaj, Zsemle magos
		Energia: 188,24 Kcal / 786,84 KJ	Energia: 328,40 Kcal / 1 372,71 KJ	Energia: 309,28 Kcal / 1 292,79 KJ	Energia: 321,35 Kcal / 1 343,24 KJ	Energia: 367,28 Kcal / 1 535,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,54 g 2,80 g 1,26 g	13,16 g 11,60 g 5,49 g	11,73 g 5,50 g 2,23 g	16,14 g 8,55 g 4,02 g	12,63 g 16,69 g 5,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,82 g 9,00 g 0,79 g	42,80 g 0,00 g 1,29 g	53,20 g 16,20 g 1,22 g	44,90 g 0,00 g 1,63 g	41,54 g 9,99 g 0,71 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Fokhagymakrém leves , Rántott csirkemell, Párolt rizs, Káposztasaláta	Tarhonyaleves burgonyás , Főtt virsli , Finomfőzelék , Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves (5dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Körte	Rizsleves , Egyben sült vagdalt , Tökfőzelék, Félbarna kenyér, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Lencsegulyás (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás
		Energia: 779,69 Kcal / 3 259,10 KJ	Energia: 651,44 Kcal / 2 723,02 KJ	Energia: 830,63 Kcal / 3 472,03 KJ	Energia: 695,70 Kcal / 2 908,03 KJ	Energia: 742,94 Kcal / 3 105,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,74 g 34,02 g 4,53 g	25,90 g 21,80 g 5,86 g	19,55 g 48,28 g 7,27 g	21,24 g 27,25 g 7,44 g	33,45 g 23,11 g 4,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,85 g 0,00 g 3,25 g	87,41 g 3,22 g 7,97 g	75,44 g 8,49 g 2,06 g	90,66 g 6,00 g 8,24 g	97,06 g 15,12 g 2,75 g		



Heti étlap 2017.10.23. - 2017.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Forralt tej, Zöldfűszeres szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Baromfipárizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Forralt tej, Szárnyashúskrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 251,79 Kcal / 1 052,48 Kj	Energia: 317,52 Kcal / 1 327,23 Kj	Energia: 336,76 Kcal / 1 407,66 Kj	Energia: 356,65 Kcal / 1 490,80 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9,40 g 4,80 g 1,63 g	11,65 g 15,47 g 7,44 g	17,37 g 10,38 g 3,44 g	17,85 g 13,00 g 4,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,60 g 1,32 g 0,27 g	33,00 g 0,00 g 0,95 g	43,39 g 0,00 g 1,87 g	41,99 g 0,00 g 2,59 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Csontleves , Cérnametélt , Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt, Körte	Palócleves , Tejberizs , Kakaószórat, Alma	Karfiolleves, Sertés pörkölt (7dkg), Burgonya főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Körte	Csirkeraguleves, Fodros nagykocka, Tehéntúró, Joghurtos-tejföl, Félbarna kenyér, Alma
		Energia: 695,31 Kcal / 2 906,40 Kj	Energia: 714,61 Kcal / 2 987,07 Kj	Energia: 786,07 Kcal / 3 285,77 Kj	Energia: 708,06 Kcal / 2 959,69 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31,07 g 18,02 g 5,55 g	23,39 g 22,85 g 7,66 g	28,90 g 37,27 g 10,84 g	38,75 g 16,91 g 4,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,41 g 2,00 g 6,73 g	100,76 g 29,47 g 1,92 g	82,72 g 0,35 g 4,13 g	99,30 g 0,00 g 4,45 g		



Heti étlap 2017.10.23. - 2017.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Szardíniakrém , Korpás Kifli, Póréhagyma	Ívólé 0,2, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom								
		Energia: 165,22 Kcal / 690,62 Kj	Energia: 280,50 Kcal / 1 172,49 Kj	Energia: 196,14 Kcal / 819,87 Kj	Energia: 248,53 Kcal / 1 038,86 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,38 g	4,53 g	1,32 g	11,55 g	11,37 g	2,30 g	3,31 g	2,39 g	0,60 g	11,66 g	7,44 g	1,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,96 g	0,00 g	1,29 g	30,98 g	0,36 g	0,68 g	40,52 g	16,20 g	0,95 g	33,44 g	0,00 g	1,26 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

