

## Tételes étlap 2019.02.11. - 2019.02.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
2019.02.11. hétfő	(00484) Gimnázium A menü	<b>R</b> Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	7			
		Kakaós kalács	2 022,18	483,78	14,15	12,62	5,20	77,83	8,39	1,25	1,3,6,7			
		<b>E</b> Májgaluskaleves	335,43	80,25	6,03	1,72	0,43	10,17	0,00	0,33	1,3,9			
		Káposztás kocka	1 322,33	316,34	13,93	1,30	0,10	61,57	0,00	1,48	1			
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01				
		<b>V</b> Köményes sertéssült	619,01	148,08	15,50	7,62	2,22	4,21	0,00	0,34	1,(12)			
		Párolt káposzta	333,27	79,73	2,03	2,09	0,20	13,26	5,00	0,49				
		Főtt burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,09				
		Összesen:			6 627,75	585,58	68,99		12,77	245,69	13,39	4,33		

2019.02.12.  
kedd

(00484)  
Gimnázium A menü

R	Baromfipárizsi	352,46	84,32	5,89	6,22	1,62	1,09	0,00	0,40	(1),(6),(10)		
	Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
	Zsemle	913,58	218,56	7,52	0,56	0,00	45,60	0,00	1,26	1,6		
	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00			
	E	Csurgatott tésztaleves	295,69	70,74	2,95	1,04	0,14	12,43	0,00	0,38	1,3,9	
		Sárgaborsó főzelék	1 410,53	337,45	19,67	4,73	0,79	53,65	0,00	2,01	1	
		Vagdalt	1 004,56	240,32	12,54	12,71	4,38	18,62	0,00	0,90	1,3,(6)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 337,62	320,00	12,12	1,20	0,00	64,80	0,00	1,80	1	
	V	Túrós guba	1 613,79	386,07	17,45	6,16	3,04	64,67	10,99	1,39	1,7,(6),(12)	
		Összesen:	7 210,14	1 724,90	78,57		9,97	276,85	25,98	8,15		

2019.02.13. szerda	(00484) Gimnázium A menü	<b>R</b>	Karamellás tej	587,92	140,65	6,80	5,60	3,04	15,60	5,00	0,22	7		
			Sajtos kifli	1 004,94	240,42	8,28	0,62	0,00	50,16	0,00	0,40	1,7		
		<b>E</b>	Brokkolikrémleves	320,50	76,67	3,45	1,72	0,53	11,69	0,00	0,52	1,7		
			Levesgyöngy	168,00	40,00	0,84	1,40	0,46	5,70	0,00	0,10	1,3,(6),(7)		
			Brassói aprópecsenye	2 164,35	517,79	24,20	17,99	5,26	62,97	0,00	1,38	(1)		
			Káposzta saláta (házi)	288,18	68,94	1,33	0,16	0,00	15,27	9,99	0,21			
		<b>V</b>	Csirkepaprikás	829,20	198,37	21,16	7,70	2,47	10,69	0,04	0,71	1,7,(9),(12)		
			Galuska köret	1 647,94	394,24	15,39	5,44	0,73	70,48	0,00	2,02	1,3		
			Összesen:	7 011,03	677,08	81,45			12,49	242,56	15,03	5,56		

2019.02.14.  
csütörtök

(00484)  
Gimnázium A menü

R	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00			
	Főtt virsli	1 145,51	274,05	19,14	20,23	5,28	3,54	0,00	1,33	(1),(6),(7),(10)		
	Mustár	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57	10,(12)		
	Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1		
	E	Csontleves fm.	308,26	73,75	2,82	1,78	0,11	11,78	0,00	0,30	1,9	
		Rántott halfilé	1 149,22	274,93	7,92	7,73	0,89	43,15	0,00	0,90	1,3,4	
		Párolt rizs	1 304,70	312,13	7,20	0,32	0,05	69,75	0,00	0,31		
		Tartármártás	164,82	39,43	0,32	2,66	0,91	3,23	2,35	0,05	3,7,10,(1),(12)	
	V	Gyümölcsmártás	1 212,15	289,99	2,91	5,00	2,10	58,15	11,99	0,04	1,7	
		Főtt hús	465,99	111,48	14,70	5,67	2,02	0,28	0,00	0,15		
		Piritott dara	606,19	145,02	3,76	1,32	0,10	29,36	0,00	0,20	1	
		Összesen:	7 629,27	824,28	66,91		11,46	281,47	29,33	5,15		

2019.02.15. péntek (00484) Gimnázium A menü	<b>R</b>	Trappista sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,24	7	
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		Zsemle	913,58	218,56	7,52	0,56	0,00	45,60	0,00	1,26	1,6	
		Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00		
	<b>E</b>	Húsos paradicsomos káposzta	1 367,68	327,14	16,74	17,73	6,01	24,30	5,00	0,42	1,(12)	
		Vajas pogácsa (házas 2 db)	1 416,90	338,97	12,82	6,32	1,84	57,73	0,00	0,38	1,3,7	
		Teljes kiőrlésű kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	0,90	1	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	5 194,84	242,72	49,71		11,44	187,76	19,99	3,23		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

## Tételes étlap 2019.02.18. - 2019.02.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
2019.02.18. hétfő	(00484) Gimnázium A menü	<b>R</b> Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	7			
		Soproni felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	0,00	(1),(6),(7)			
		Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				
		Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1			
		<b>E</b> Paradicsom leves	375,71	89,77	2,48	1,27	0,10	16,73	5,00	0,32	1,9	(12)		
		Csúsztatott burgonya	1 627,69	389,40	15,60	17,73	5,78	40,60	0,00	2,86	3,7	(1),(6)		
		Csemege uborka	43,68	10,45	0,48	0,08	0,00	2,08	0,38	1,92	10	(12)		
		<b>V</b> Hot-dog	1 770,89	423,66	21,24	27,24	10,68	22,89	0,00	2,19	1,3,7,10	(12)		
			Összesen:	5 964,51	425,90	62,36		25,70	139,84	5,38	8,93			

2019.02.19.  
kedd

(00484)  
Gimnázium A menü

<b>R</b>	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00		
	Kenőmájas	414,96	98,80	5,12	8,56	3,40	0,32	0,00	0,52	(6),(7),(10)	
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Zsemle	913,58	218,56	7,52	0,56	0,00	45,60	0,00	1,26	1,6	
<b>E</b>	Tojásleves	130,20	31,15	1,64	0,85	0,19	4,23	0,00	0,51	1,3	
	Babfőzelék	1 490,12	356,49	19,44	7,66	1,35	52,01	0,00	0,90	1,7	
	Vagdalt	1 004,56	240,32	12,54	12,71	4,38	18,62	0,00	0,90	1,3,(6)	
	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,75	1	
	Kiwi	178,19	42,63	0,70	0,42	0,00	7,91	0,00	0,01		
<b>V</b>	Lecsós csirkeragu	831,22	198,86	18,64	10,25	2,06	7,81	2,20	0,48	1,(9),(12)	
	Tarhonya	1 245,30	297,92	10,40	3,44	0,20	56,00	0,00	0,49	1	
	Összesen:	7 064,34	1 689,57	81,48			11,60	236,41	17,19	5,83	

2019.02.20.

szerda

(00484)

Gimnázium A menü

<b>R</b>	Kakaó	1 130,89	270,55	10,76	9,05	4,94	36,20	19,98	0,34	7,(1)	
	Finom fonott kalács	2 696,25	645,04	18,86	16,83	6,93	103,77	11,19	1,67	1,3,6,7	
<b>E</b>	Húsleves	217,23	51,97	2,03	0,24	0,01	10,46	0,00	1,06	1,9	
	Paradicsom mártás	431,58	103,09	2,91	0,87	0,05	20,45	6,99	0,21	1,(12)	
	Főtt hús	465,99	111,48	14,70	5,67	2,02	0,28	0,00	0,15		
	Főtt burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,08		
	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,75	1	
<b>V</b>	Székelykáposzta	959,73	229,60	12,67	15,72	5,56	9,06	0,44	1,02	1,7,(9),(12)	
	Összesen:	7 046,93	1 685,72	70,73		19,55	237,22	38,60	5,28		



2019.02.21.  
csütörtök

(00484)  
Gimnázium A menü

R	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00			
	Csülöksonka	615,22	147,18	6,88	13,20	5,26	0,04	0,00	2,03	(1),(6),(7)		
	Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	7		
	Jégcsapretek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06			
	Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1		
	E	Karfiolkrémleves	412,52	98,69	4,11	2,80	1,26	14,02	0,00	0,31	1,7	
		Zöldborsós sertés szelet	749,50	179,30	18,21	9,38	2,61	5,28	0,44	1,77	(9),(12)	
		Párolt rizs	1 304,70	312,13	7,20	0,32	0,05	69,75	0,00	0,31		
	V	Piritott csirkemáj	754,35	180,47	24,42	6,33	1,94	6,19	0,00	0,70		
		Főtt burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,09		
		Káposzta saláta (házi)	288,18	68,94	1,33	0,16	0,00	15,27	9,99	0,21		
		Összesen:	6 720,17	606,79	75,35		14,98	217,14	25,42	6,98		

2019.02.22. péntek (00484) Gimnázium A menü	<b>R</b>	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00	
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1
	<b>E</b>	Sertés gulyásleves	1 043,97	249,75	12,54	13,60	4,48	19,03	0,44	0,66	1,3,(9),(12)
		Sajtos háromszög (házas 2 db)	1 668,87	399,25	16,05	10,89	3,74	59,26	1,00	1,21	1,3,7
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	4 304,02	1 028,75	41,42		9,48	146,26	16,43	3,34	

.....  
 Élelmezési  
 osztályvezet

.....  
 Vezet  
 dietetikus

.....  
 Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

## Tételes étlap 2019.02.25. - 2019.03.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2019.02.25. hétfő	(00484) Gimnázium A menü	<b>R</b> Kakaó	1 130,89	270,55	10,76	9,05	4,94	36,20	19,98	0,34	7,(1)		
		Briós	1 145,44	274,02	7,22	6,44	2,64	46,48	11,08	0,64	1,3,7,(6)		
		<b>E</b> Hagymakrémleves	443,94	106,21	2,89	4,33	1,71	13,54	0,00	0,22	1,7		
		Kenyérkocka	109,70	26,25	1,00	0,08	0,00	5,35	0,00	0,20	1,(6)		
		Gránátos kocka	1 451,30	347,20	11,01	7,65	0,82	57,91	0,00	0,40	1		
		Csemege uborka	43,68	10,45	0,48	0,08	0,00	2,08	0,38	1,92	10,(12)		
		<b>V</b> Hamburger	2 327,59	556,84	30,57	15,57	5,08	72,91	1,40	5,62	1,3,10,(7),(12)		
				1									
		Összesen:	6 652,54	591,52	63,93		15,19	234,47	32,84	9,34			

2019.02.26.  
kedd

(00484)  
Gimnázium A menü

R	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00			
	Sonkás szelet	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	1,31			
	Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	7		
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Zsemle	913,58	218,56	7,52	0,56	0,00	45,60	0,00	1,26	1,6		
	E	Tarhonyaleves	410,68	98,25	3,35	1,49	0,32	17,71	0,44	0,40	1,9,(12)	
		Parajmártás	619,82	148,28	7,63	3,65	1,57	21,05	0,00	0,35	1,7	
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
		Főtt burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,75	1	
	V	Temesvári csirkeragu	621,49	148,68	17,87	6,41	1,77	4,59	0,44	0,63	7,(9),(12)	
		Párolt rizs	1 304,70	312,13	7,20	0,32	0,05	69,75	0,00	0,31		
		Összesen:	6 385,74	527,70	66,80		9,94	232,61	15,87	5,43		



Menzaminta Kft.

1103 Budapest, Kőér u. 1-5.  
 Tel. / fax: +36 1 262 3625  
 Tel. / fax: +36 1 280 7215  
 E-mail: menzaminta@gmail.com

2019.02.27. szerda	(00484) Gimnázium A menü	<b>R</b>	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	7		
			Molnárka	1 210,00	289,48	9,40	2,30	0,00	55,80	0,00	0,00			
		<b>E</b>	Daragaluskaleves	405,87	97,10	3,25	1,15	0,16	18,42	0,00	0,59	1,3,9		
			Csikóstokány	1 161,94	277,98	13,70	22,58	7,69	4,53	0,00	2,13	1,7		
			Galuska köret	1 647,94	394,24	15,39	5,44	0,73	70,48	0,00	2,02	1,3		
		<b>V</b>	Mexikói fűszeres bab	1 478,56	353,70	25,07	9,29	2,08	41,95	0,00	0,39	1,(12)		
			Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,75	1		
			Összesen:	7 217,65	726,70	82,06			15,22	234,08	0,00	6,22		



Menzaminta Kft.

1103 Budapest, Köér u. 1-5.  
 Tel. / fax: +36 1 262 3625  
 Tel. / fax: +36 1 280 7215  
 E-mail: menzaminta@gmail.com

2019.02.28. csütörtök	(00484) Gimnázium A menü	<b>R</b>	Tejbedara	1 369,37	327,60	12,26	7,40	3,80	52,60	9,99	0,28	1,7			
			Fahéjas szórat	91,55	21,90	0,02	0,02	0,00	5,39	5,00	0,00				
		<b>E</b>	Gombaleves	366,08	87,58	3,78	3,04	0,32	11,28	0,22	2,03	1,(9),(12)			
			Rántott csirkecomb	1 109,14	265,34	23,70	12,21	2,11	14,89	0,00	2,21	1,3			
			Párolt rizs	1 304,70	312,13	7,20	0,32	0,05	69,75	0,00	0,31				
			Káposzta saláta (házi)	288,18	68,94	1,33	0,16	0,00	15,27	9,99	0,21				
		<b>V</b>	Szilvás gombóc	2 401,46	574,51	13,30	8,08	1,25	110,58	1,70	1,96	1,3,7			
			Összesen:	6 930,48	658,00	61,59			7,53	279,76	26,90	7,00			
					1										

2019.03.01. péntek	(00484) Gimnázium A menü	<b>R</b>	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00	
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
			Zsemle	913,58	218,56	7,52	0,56	0,00	45,60	0,00	1,26	1,6
			Baromfipárizsi	352,46	84,32	5,89	6,22	1,62	1,09	0,00	0,40	(1),(6),(10)
		<b>E</b>	Kukoricagaluska leves	416,32	99,60	3,46	1,28	0,20	18,55	0,00	0,31	1,3,9
			Húsos paprikásburgonya	1 843,74	441,09	19,70	20,10	6,92	44,00	0,44	0,66	(9),(12)
			Káposzta saláta (házi)	288,18	68,94	1,33	0,16	0,00	15,27	9,99	0,21	
			Összesen:	4 113,15	984,01	38,33			8,76	141,42	25,42	2,85

.....  
 Élelmezési  
 osztályvezet

.....  
 Vezet  
 dietetikus

.....  
 Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

## Tételes étlap 2019.03.04. - 2019.03.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
2019.03.04. hétfő	(00484) Gimnázium A menü	<b>R</b> Tejeskávé	893,04	213,65	10,22	8,40	4,56	24,04	7,99	0,34	7,(1)			
		Foszlós kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,63	1,3,6,7			
		<b>E</b> Tojásleves	231,52	55,39	2,58	0,92	0,19	9,15	0,00	1,99	1,3			
		Gombás pulykaragu	968,33	231,66	20,09	13,61	4,07	6,93	0,22	0,76	1,(9),(12)			
		Tészta köret	1 377,50	329,54	10,80	1,63	0,07	67,50	0,00	0,20	1			
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
		<b>V</b> Gyümölcsös tejberizs	1 947,08	465,81	16,10	10,65	5,53	75,77	15,59	0,90	7,(12),(15)			
				Összesen:	6 646,68	590,12	67,46		17,02	232,80	28,00	4,84		



2019.03.05.  
kedd

(00484)  
Gimnázium A menü

R	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00			
	Körözött	310,97	74,39	6,89	4,03	2,14	2,48	0,00	0,02	7		
	Zsemle	913,58	218,56	7,52	0,56	0,00	45,60	0,00	1,26	1,6		
	E	Csontleves fm.	376,16	89,99	2,80	3,62	0,31	11,71	0,00	0,30	1,9	
		Zöldbabfőzelék	494,81	118,38	3,88	4,56	1,44	15,13	0,00	0,97	1,7,(12)	
		Sertéspörkölt	1 007,48	241,02	12,78	19,57	6,26	3,12	0,44	2,09	(9),(12)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 337,62	320,00	12,12	1,20	0,00	64,80	0,00	1,80	1	
	V	Meggymártás	632,91	151,41	2,18	4,24	1,79	25,71	11,99	0,04	1,7	
		Főtt hús	465,99	111,48	14,70	5,67	2,02	0,28	0,00	0,15		
		Piritott dara	606,19	145,02	3,76	1,32	0,10	29,36	0,00	0,20	1	
	Összesen:	6 407,96	532,99	66,66		14,06	213,50	27,42	6,83			

2019.03.06.  
 szerda

(00484)  
 Gimnázium A menü

R	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31		0,00			
								14,99				
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
	Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1		
	Sajtos párizsi	369,60	88,00	4,72	7,36	2,20	0,72	0,00	0,69	7,(1),(6)		
	E	Karfiolleves	336,65	80,54	3,38	0,85	0,07	14,85	0,22	0,36	1,(9),(12)	
		Reszelt csirkemáj	795,67	190,35	20,51	9,31	2,05	5,89	0,22	0,67	(9),(12)	
		Főtt burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,09		
		Káposzta saláta (házi)	288,18	68,94	1,33	0,16	0,00	15,27	9,99	0,21		
	V	Csirkepaprikás	915,83	219,10	21,16	10,00	2,72	10,69	0,04	2,18	1,7,(9),(12)	
		Galuska köret	1 647,94	394,24	15,39	5,44	0,73	70,48	0,00	2,02	1,3	
				1								
		Összesen:	6 430,61	537,09	79,57			7,85	225,13	25,46	7,53	

2019.03.07. csütörtök	(00484) Gimnázium A menü	<b>R</b>	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	7	
			Sajtos kifli	1 004,94	240,42	8,28	0,62	0,00	50,16	0,00	0,40	1,7	
		<b>E</b>	Zellerkrémleves	419,48	100,35	2,95	4,43	1,71	11,60	0,00	2,09	1,7,9	
			Kenyérkocka	109,70	26,25	1,00	0,08	0,00	5,35	0,00	0,20	1,(6)	
			Hentes sertés szelet	844,28	201,90	19,09	10,17	3,44	8,24	0,27	1,32	1,10,(6),(7),(9), (12)	
			Párolt rizs	1 303,31	311,80	7,20	0,28	0,05	69,75	0,00	0,31		
		<b>V</b>	Hot-dog	1 770,89	423,66	21,24	27,24	10,68	22,89	0,00	2,19	1,3,7,10,(12)	
			Összesen:	6 208,60	485,24	69,96		20,44	183,89	0,27	6,85		
					1								

2019.03.08.  
péntek

(00484)  
Gimnázium A menü

<b>R</b>	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00		
	Főtt virsli	1 260,14	301,47	16,25	26,00	9,96	0,26	0,00	1,95		
	Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	4,20	0,65	(1)	
	Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1	
<b>E</b>	Húsos paradicsomos káposzta	1 644,21	393,24	18,59	17,93	6,01	38,33	9,99	2,10	1,(12)	
	Vajas pogácsa (házas 2 db)	1 487,82	355,94	13,38	7,76	2,52	58,10	0,00	0,58	1,3,7	
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	Összesen:	5 848,16	398,07	56,18			18,49	172,27	29,18	6,59	

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**Tételes étlap 2019.03.11. - 2019.03.17.**

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2019.03.11. hétfő	(00484) Gimnázium A menü	<b>R</b> Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	7		
		Kakaós kifli foszlós	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	1,7	
		<b>E</b> Karalábéleves	414,87	99,25	3,11	3,05	0,31	15,05	0,00	2,08	1,9		
		Budapest sertésragu	1 289,73	308,55	20,92	18,40	6,34	14,38	0,88	0,67	1,(9),(12)		
		Párolt rizs	1 303,31	311,80	7,20	0,28	0,05	69,75	0,00	0,31			
		<b>V</b> Ízes derelye	2 825,26	675,90	15,79	10,45	0,60		0,00	2,36	1		
									125,16				
		Összesen:	6 589,17	576,36	57,22		11,86	240,24	0,88	6,16			

2019.03.12.

kedd

(00484)

Gimnázium A menü

R	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00			
	Zöldséges felvágott	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	(1),(6),(7),(9), (10)		
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1		
	E	Csirkebecsinált leves	689,10	164,86	10,59	8,76	1,24	10,88	0,00	1,63	1	
		Sajtos-tejfölös spagetti	1 906,04	455,99	16,35	16,34	7,06	60,07	0,00	0,73	1,7	
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	V	Rántott halfilé	911,59	218,08	7,54	1,60	0,17	43,13	0,00	0,80	1,3,4	
		Burgonyapüré	1 371,47	328,10	7,97	8,90	2,72	52,69	0,00	0,77	7	
		Összesen:	6 188,37	480,02	51,82			13,94	216,27	14,99	5,50	

2019.03.13.  
 szerda

(00484)  
 Gimnázium A menü

R	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00			
	Tojásrántotta	310,84	74,36	5,40	5,72	1,34	0,24	0,00	0,63	3		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
	Zsemle	913,58	218,56	7,52	0,56	0,00	45,60	0,00	1,26	1,6		
	E	Tavaszi zöldségleves	193,01	46,17	2,12	0,27	0,02	8,84	0,00	0,28	1,9	
		Burgonyafőzelék	1 183,62	283,16	8,21	3,03	1,29	54,55	0,00	0,11	1,7	
		Vagdalt	1 003,16	239,99	12,53	12,71	4,38	18,56	0,00	1,00	1,3,(6)	
		Teljes kiórlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,75	1	
	V	Lecsós pulykaragu	956,03	228,71	20,91	12,22	3,92	8,51	2,64	0,50	1,(9),(12)	
		Tarhonya	1 392,30	333,09	11,70	3,64	0,20	63,00	0,00	1,97	1	
		Összesen:	6 808,75	628,88	73,87		11,17	243,21	17,63	6,51		

2019.03.14. csütörtök	(00484) Gimnázium A menü	<b>R</b>	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	7	
			Csülöksonka	615,22	147,18	6,88	13,20	5,26	0,04	0,00	2,03	(1),(6),(7)	
			Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1	
		<b>E</b>	Húsleves	217,23	51,97	2,03	0,24	0,01	10,46	0,00	1,06	1,9	
			Gyümölcsmártás	789,07	188,77	2,56	5,00	2,10	33,17		0,05	1,7	
										11,99			
			Főtt hús	465,99	111,48	14,70	5,67	2,02	0,28	0,00	0,15		
			Piritott dara	606,19	145,02	3,76	1,32	0,10	29,36	0,00	0,20	1	
			Összesen:	3 868,36	924,98	43,73		14,05	110,05	11,99	4,49		

.....  
 Élelmezési  
 osztályvezet

.....  
 Vezet  
 dietetikus

.....  
 Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



**Tételes étlap 2019.03.18. - 2019.03.24.**

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
<b>2019.03.18. hétfő</b>	(00484) Gimnázium A menü	<b>R</b> Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	7	
		Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,54	0,32	1,37,(6)	
		<b>E</b> Rizsleves	301,48	72,13	2,19	0,64	0,06	14,43	0,22	0,26	1,(9),(12)	
		Sárgaborsó főzelék	1 290,84	308,81	19,49	1,63	0,27	53,65	0,00	1,99	1	
		Sertéspörkölt	1 007,48	241,02	12,78	19,57	6,26	3,12	0,44	2,09	(9),(12)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,75	1	
		<b>V</b> Pusztapörkölt	1 833,34	438,60	19,70	19,82	6,89	44,00	0,44	0,36	(9),(12)	
		Csemege uborka	43,68	10,45	0,48	0,08	0,00	2,08	0,38	1,92	10,(12)	
		Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,00	26,75	0,00	1,01	1,(6)	
				Összesen:	6 911,40	653,45	78,50		19,36	210,17	7,02	9,04

2019.03.19.  
kedd

(00484)  
Gimnázium A menü

R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	7		
	Olasz felvágott	470,40	112,54	5,72	9,60	3,52	0,68	0,00	1,68	(1),(6),(7)		
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,6		
	E	Zöldborsóleves	431,47	103,22	4,60	3,32	0,36	13,70	0,00	2,03	1	
		Bakonyi csirkeragu	743,06	177,76	19,50	7,65	2,40	7,38	0,22	0,69	1,7,(9),(12)	
		Tészta köret	1 377,50	329,54	10,80	1,63	0,07	67,50	0,00	0,20	1	
	V	Bácskai rizseshús	1 968,54	470,94	18,55	17,99	6,10	58,12	0,66	1,12	(9),(12)	
		Káposzta saláta (házi)	288,18	68,94	1,33	0,16	0,00	15,27	9,99	0,21		
		Összesen:	6 524,70	560,92	74,94		17,01	202,55	10,87	6,90		

2019.03.20. szerda	(00484) Gimnázium A menü	<b>R</b>	Kakaó	1 130,89	270,55	10,76	9,05	4,94	36,20	19,98	0,34	7,(1)	
			Finom fonott kalács	1 685,15	403,15	11,79	10,52	4,33	64,86	6,99	1,04	1,3,6,7	
		<b>E</b>	Petr. daragombóc leves	398,21	95,27	3,16	1,14	0,16	18,08	0,00	0,29	1,3,9	
			Paradicsom mártás	431,58	103,09	2,91	0,87	0,05	20,45	6,99	1,00	1,(12)	
			Főtt hús	465,99	111,48	14,70	5,67	2,02	0,28	0,00	0,15		
			Főtt burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,75	1	
		<b>V</b>	Hamburger	1 163,79	278,42	15,28	7,78	2,54	36,45	0,70	2,81	1,3,10,(7),(12)	
			Összesen:	6 420,87	535,95	67,40		14,08	233,32	34,66	6,46		

2019.03.21.  
csütörtök

(00484)  
Gimnázium A menü

R	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00			
	Zala felvágott	280,56	66,80	6,20	4,20	1,76	1,00	0,00	0,84			
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
	Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1		
	E	BrokkolikréMLEVES	356,75	85,35	3,40	3,31	1,12	10,28	0,00	2,01	1,7	
		Fokhagymás sertés szelet	882,57	211,12	18,49	11,23	2,81	8,75	0,00	0,37	1,(12)	
		Párolt rizs	1 303,31	311,80	7,20	0,28	0,05	69,75	0,00	0,31		
	Káposzta saláta (házi)	288,18	68,94	1,33	0,16	0,00	15,27	9,99	0,21			
	V	Mákos guba	2 093,36	500,81	18,66	18,18	6,23	64,91	10,99	1,19	1,7,8,(6),(12)	
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	Összesen:	6 561,26	568,44	63,01		11,99	239,94	35,97	6,25			

<b>2019.03.22. péntek</b> (00484) Gimnázium A menü	<b>R</b>	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00			
		Sajtos omlett	892,56	213,52	15,63	14,79	5,26	4,24	0,00	0,46	1,3,7		
		Teljes kiőrlésű stangli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1,6,(3)		
	<b>E</b>	Babgulyás	1 149,63	275,03	14,84	10,91	3,02	29,20	0,22	2,09	1,3,(9),(12)		
		Túrós batyu (házas 2 db)	1 412,42	337,90	10,68	10,56	3,41	49,72	10,74	0,64	1,3,7,(12)		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		Összesen:	4 356,42	1 042,19	46,05			11,75	128,39	25,95	3,65		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

## Tételes étlap 2019.03.25. - 2019.03.31.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2019.03.25. hétfő (00484) Gimnázium A menü	<b>R</b> Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00		
	Főtt virsli	630,07	150,74	8,13	13,00	4,98	0,13	0,00	0,98		
	Ketchup	181,44	43,41	0,84	0,16	0,00	9,60	5,60	0,86	(1)	
	Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,6	
	<b>E</b> Sertésraguleves	613,97	146,88	7,89	8,42	2,68	9,79	0,11	0,62	1,9,(12)	
	Káposztás kocka	1 804,82	431,77	12,01	18,71	2,00	53,24	0,00	1,48	1	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	<b>V</b> Ananászos csirkeragu	1 152,84	275,80	19,62	11,51	2,61	22,94	7,12	2,17	1,7,(12),(15)	
	Párolt rizs	1 303,31	311,80	7,20	0,28	0,05	69,75	0,00	0,31		
		Összesen:	6 623,61	584,60	60,08		12,32	214,06	27,82	7,07	

2019.03.26.

kedd

(00484)

Gimnázium A menü

<b>R</b>	Tejbedara	852,64	203,98	7,83	5,10	2,66	31,45	7,50	0,69	1,7	
	Fahéjas szórat	171,65	41,07	0,01	0,01	0,00	10,19	9,99	0,00		
<b>E</b>	Lebbencsleves	261,60	62,58	2,28	0,19	0,02	12,87	0,44	0,26	1,(9),(12)	
	Zöldborsófőzelék	817,46	195,57	9,61	6,89	1,73	23,42	0,00	2,03	1,7	
	Vagdalt	1 003,16	239,99	12,53	12,71	4,38	18,56	0,00	1,00	1,3,(6)	
	Teljes kiórlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,75	1	
<b>V</b>	Brassói aprópecsenye	2 563,32	613,23	24,84	28,46	5,33	62,64	0,00	3,19	(1)	
	Káposzta saláta (házi)	288,18	68,94	1,33	0,16	0,00	15,27	9,99	0,21		
	Összesen:	6 515,35	558,70	63,48		14,12	201,40	27,92	8,13		

2019.03.27.  
 szerda

(00484)  
 Gimnázium A menü

<b>R</b>	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00		
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1	
<b>E</b>	Gombaleves	366,08	87,58	3,78	3,04	0,32	11,28	0,22	2,03	1,(9),(12)	
	Csikóstokány	1 161,94	277,98	13,70	22,58	7,69	4,53	0,00	2,13	1,7	
	Tészta köret	1 377,50	329,54	10,80	1,63	0,07	67,50	0,00	0,20	1	
<b>V</b>	Mexikói fűszeres bab	1 847,26	441,90	26,86	18,47	6,17	41,47	1,00	1,15	1,(12)	
	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,00	26,75	0,00	1,01	1,(6)	
	Összesen:	6 275,36	500,80	69,17		15,51	188,84	16,21	7,32		



2019.03.28.  
 csütörtök

(00484)  
 Gimnázium A menü

R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	7		
	Baromfipárizsi	352,46	84,32	5,89	6,22	1,62	1,09	0,00	0,40	(1),(6),(10)		
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1		
	E	Paradicsom leves	493,73	118,09	2,40	1,17	0,10	24,25		0,21	11,99	1,9,(12)
		Rántott halfilé	911,59	218,08	7,54	1,60	0,17	43,13	0,00	0,80	1,3,4	
		Párolt rizs	1 303,31	311,80	7,20	0,28	0,05	69,75	0,00	0,31		
		Tartármártás	508,80	121,72	0,91	10,23	3,63	5,33	3,42	0,28	3,7,10,(1),(12)	
	V	Túrógombóc	1 431,96	342,57	18,26	14,51	5,08	34,24	4,99	2,74	1,3,7	
		Összesen:	6 189,61	480,28	56,08		15,21	215,05	20,40	5,73		

2019.03.29. péntek (00484) Gimnázium A menü	<b>R</b>	Karamellás tej	461,92	110,51	5,10	4,20	2,28	12,95	5,00	0,17	7	
		Sajtos kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,20	1,7	
	<b>E</b>	Székelykáposzta	1 216,98	291,14	14,77	21,02	6,97	10,35	0,44	2,80	1,7,(9),(12)	
		Sajtos pogácsa (házas)	1 639,91	392,32	16,34	10,25	4,15	58,61	0,00	2,19	1,3,7	
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		Összesen:	4 080,94	976,30	41,25		13,40	119,74	5,44	5,37		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!