



Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Csokis tejital, Vaj, Croissant	Vadmálna tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtkrém, Kígyóuborka	Forralt tej, Főtt tojás, Margarin, Burgonyás kenyér
		Energia: 376,15 Kcal / 1 572,31 KJ	Energia: 312,03 Kcal / 1 304,29 KJ	Energia: 374,11 Kcal / 1 563,78 KJ	Energia: 342,42 Kcal / 1 431,32 KJ	Energia: 368,16 Kcal / 1 538,91 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
		12,58 g 10,60 g 3,53 g	9,58 g 12,03 g 3,55 g	10,21 g 19,48 g 5,02 g	8,46 g 16,02 g 9,16 g	16,58 g 15,40 g 4,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Tarhonyaleves burgonyás , Sertés pörkölt (7dkg), Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér	Sertés gulyásleves , Metélt tészta, Dejőszórat, Félbarna kenyér, Alma	Tojásleves , Rizseshús , Vegyes vágott savanyúság, Müzli szelet- piros gyümölcsös	Paradicsom leves, Betűtészta, Sült csirkecomb 10dkg, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Csontleves, Cérnametélt , Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás
		Energia: 721,61 Kcal / 3 016,33 KJ	Energia: 752,09 Kcal / 3 143,74 KJ	Energia: 580,47 Kcal / 2 426,36 KJ	Energia: 671,30 Kcal / 2 806,03 KJ	Energia: 829,69 Kcal / 3 468,10 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
		37,12 g 22,03 g 5,13 g	22,22 g 14,50 g 0,88 g	18,20 g 21,55 g 5,01 g	47,89 g 17,84 g 3,22 g	33,39 g 27,45 g 6,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Csokis tejital, Vaj, Croissant	Vadmálna tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtkrém, Kígyóuborka	Forralt tej, Főtt tojás, Margarin, Burgonyás kenyér
		Energia: 376,15 Kcal / 1 572,31 KJ	Energia: 312,03 Kcal / 1 304,29 KJ	Energia: 374,11 Kcal / 1 563,78 KJ	Energia: 342,42 Kcal / 1 431,32 KJ	Energia: 368,16 Kcal / 1 538,91 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
		12,58 g 10,60 g 3,53 g	9,58 g 12,03 g 3,55 g	10,21 g 19,48 g 5,02 g	8,46 g 16,02 g 9,16 g	16,58 g 15,40 g 4,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Tarhonyaleves burgonyás , Sertés pörkölt (7dkg), Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér	Sertés gulyásleves , Metélt tészta, Dejőszórat, Félbarna kenyér, Alma	Tojásleves , Rizseshús , Vegyes vágott savanyúság, Müzli szelet- piros gyümölcsös	Paradicsom leves, Betűtészta, Sült csirkecomb 10dkg, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Csontleves, Cérnametélt , Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás
		Energia: 721,61 Kcal / 3 016,33 KJ	Energia: 752,09 Kcal / 3 143,74 KJ	Energia: 580,47 Kcal / 2 426,36 KJ	Energia: 671,30 Kcal / 2 806,03 KJ	Energia: 829,69 Kcal / 3 468,10 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
		37,12 g 22,03 g 5,13 g	22,22 g 14,50 g 0,88 g	18,20 g 21,55 g 5,01 g	47,89 g 17,84 g 3,22 g	33,39 g 27,45 g 6,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zala felvágott, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kifli			Hideg tej, Pritaminos túrókrém, Zsemle, rozsos			Paradicsom, Teljes kiőrlésű kifli, Vajkrém, Ivólé 50%			Sonka felvágott, Vaj, Zsemle, Paprika			Cukkinis szendvicskrém, Póréhagyma, Zsemle, korpás		
		Energia: 258,08 Kcal / 1 078,77 KJ			Energia: 327,32 Kcal / 1 368,20 KJ			Energia: 363,04 Kcal / 1 517,51 KJ			Energia: 259,83 Kcal / 1 086,09 KJ			Energia: 248,28 Kcal / 1 037,81 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
		9,85 g	10,62 g	3,22 g	18,32 g	9,74 g	5,05 g	5,60 g	8,43 g	3,89 g	11,07 g	10,36 g	3,38 g	6,79 g	10,87 g	4,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,49 g	0,00 g	1,27 g	41,17 g	0,00 g	2,01 g	64,90 g	0,00 g	0,55 g	32,32 g	0,00 g	1,44 g	32,41 g	0,00 g	0,75 g
 			 			 			  			 				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet





Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Vadmálna tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Epres tea, Vaj, Sajtos stangli, Paprika
		Energia: 264,64 Kcal / 1 106,20 KJ	Energia: 337,02 Kcal / 1 408,74 KJ	Energia: 302,14 Kcal / 1 262,95 KJ	Energia: 317,32 Kcal / 1 326,40 KJ	Energia: 197,88 Kcal / 827,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,73 g 7,92 g 2,06 g	13,08 g 12,59 g 6,14 g	10,67 g 13,17 g 5,48 g	14,42 g 6,94 g 2,20 g	5,23 g 8,49 g 5,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sertés gulyásleves , Káposztás kocka, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Paradicsom leves, Betűtészta, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizsköret , Tartármártás	Zöldséges tarhonyaleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér, Pite, almás	Korpagaluska leves, Budapest csirkeapró (7dkg), Főtt burgonya	Gombaleves , Tejfölös sertésszelet, Vajas petrezselymes burgonya
		Energia: 770,29 Kcal / 3 219,81 KJ	Energia: 863,69 Kcal / 3 610,22 KJ	Energia: 569,15 Kcal / 2 379,05 KJ	Energia: 497,90 Kcal / 2 081,22 KJ	Energia: 490,93 Kcal / 2 052,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,57 g 27,14 g 6,63 g	23,40 g 34,62 g 5,34 g	17,56 g 19,54 g 3,41 g	34,15 g 11,33 g 2,27 g	13,19 g 20,61 g 3,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	36,15 g 7,00 g 1,09 g	42,92 g 5,00 g 0,93 g	34,83 g 7,00 g 1,30 g	49,40 g 8,99 g 1,19 g	24,94 g 7,00 g 1,02 g
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sertés gulyásleves , Káposztás kocka, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Paradicsom leves, Betűtészta, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizsköret , Tartármártás	Zöldséges tarhonyaleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér, Pite, almás	Korpagaluska leves, Budapest csirkeapró (7dkg), Főtt burgonya	Gombaleves , Tejfölös sertésszelet, Vajas petrezselymes burgonya
		Energia: 770,29 Kcal / 3 219,81 KJ	Energia: 863,69 Kcal / 3 610,22 KJ	Energia: 569,15 Kcal / 2 379,05 KJ	Energia: 497,90 Kcal / 2 081,22 KJ	Energia: 490,93 Kcal / 2 052,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,57 g 27,14 g 6,63 g	23,40 g 34,62 g 5,34 g	17,56 g 19,54 g 3,41 g	34,15 g 11,33 g 2,27 g	13,19 g 20,61 g 3,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	99,45 g 3,44 g 1,89 g	112,23 g 13,26 g 2,69 g	79,31 g 3,22 g 2,78 g	64,09 g 0,88 g 2,19 g	61,75 g 0,44 g 5,06 g



Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Gazdaságvezet
dietetikus



Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Karamell , Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Csokis tejjal, Margarin, Baromfi párizsi, Kígyóborka, Félbarna kenyér	Epres tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ	Energia: 336,78 Kcal / 1 407,74 KJ	Energia: 271,72 Kcal / 1 135,79 KJ	Energia: 358,38 Kcal / 1 498,03 KJ	Energia: 252,72 Kcal / 1 056,37 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
		8,91 g 3,18 g 1,66 g	12,15 g 10,90 g 1,63 g	8,22 g 10,36 g 1,91 g	15,47 g 15,17 g 4,76 g	3,30 g 7,36 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Tojásleves , Sertéssült falatok (7dkg), Burgonya főzelék , Félbarna kenyér, Körte	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Csikós tokány , Tarhonya köret	Csirkebecsináltleves (6 dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Alma	Meggyleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Szárzababfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás
		Energia: 605,99 Kcal / 2 533,04 KJ	Energia: 648,62 Kcal / 2 711,23 KJ	Energia: 493,54 Kcal / 2 063,00 KJ	Energia: 654,91 Kcal / 2 737,52 KJ	Energia: 833,86 Kcal / 3 485,53 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
		29,25 g 22,11 g 5,19 g	20,07 g 31,43 g 7,74 g	19,96 g 16,68 g 3,04 g	35,81 g 15,16 g 2,94 g	32,42 g 35,73 g 9,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	34,90 g 0,00 g 0,95 g	48,03 g 9,99 g 0,93 g	35,95 g 7,00 g 0,96 g	39,98 g 4,00 g 1,48 g	43,41 g 23,20 g 0,75 g



Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Ivólé 50%, Házi csirkemájaskrém, Retek, kifli, szezámos	Zöldhagymás szendvicskrém , Zsemle, korpás, Retek	Ivólé 50%, Olaszos szardíniakrém 0,02, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle magos, Paprika										
		Energia: 215,21 Kcal / 899,58 KJ	Energia: 453,68 Kcal / 1 896,38 KJ	Energia: 197,90 Kcal / 827,22 KJ	Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ	Energia: 416,18 Kcal / 1 739,63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,17 g	10,57 g	3,23 g	13,63 g	13,88 g	5,38 g	7,17 g	5,53 g	0,07 g	7,75 g	6,09 g	1,21 g	16,28 g	23,77 g	6,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,15 g	0,00 g	1,38 g	66,25 g	0,00 g	1,33 g	31,75 g	0,00 g	0,95 g	55,99 g	0,00 g	0,78 g	33,77 g	0,00 g	1,32 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet



Heti étlap 2020.03.23. - 2020.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Trappista reszelt sajt, Margarin, Kígyóborka, Félbarna kenyér	Citromos tea, Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Kakaó, Margarin, Croissant magos	Tejeskávét, Vaj, Zsemle	Citromos tea, Padlizsán krém, Paradicsom, Félbarna kenyér
		Energia: 399,95 Kcal / 1 671,79 KJ	Energia: 299,93 Kcal / 1 253,71 KJ	Energia: 382,26 Kcal / 1 597,85 KJ	Energia: 337,56 Kcal / 1 411,00 KJ	Energia: 192,68 Kcal / 805,40 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
		20,13 g 18,96 g 8,89 g	10,15 g 12,26 g 3,12 g	11,65 g 20,34 g 4,17 g	12,05 g 10,60 g 5,01 g	5,65 g 2,41 g 0,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sütőtökrém leves, Kölesgolyó, Temesvári csirkeragu, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Kiskocka tészta, Stefánia vagdalt (6dkg), Zöldborsófőzelék, Alma, Félbarna kenyér	Gombaleves, Kiscsillag tészta, Olaszos halas penne 6 dkg, Reszelt sajt	Burgonyaleves magyaros, Húsgombóc (6dkg), Paradicsomos káposzta, Pogácsa, sajtos	Palócgulyás, Tejberizs , Kakaósörözt, Félbarna kenyér
		Energia: 682,80 Kcal / 2 854,10 KJ	Energia: 530,01 Kcal / 2 215,44 KJ	Energia: 493,36 Kcal / 2 062,24 KJ	Energia: 629,39 Kcal / 2 630,85 KJ	Energia: 726,76 Kcal / 3 037,86 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
		29,70 g 19,87 g 5,00 g	23,40 g 16,27 g 2,44 g	29,32 g 14,59 g 4,30 g	14,90 g 28,87 g 6,10 g	25,43 g 22,66 g 8,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	37,18 g 0,00 g 1,59 g	36,76 g 7,00 g 1,06 g	37,86 g 5,00 g 0,77 g	50,82 g 8,99 g 0,96 g	36,57 g 7,21 g 1,10 g





Heti étlap 2020.03.23. - 2020.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű zsemle			Szezámagos túrókrém, Teljes kiőrlésű kifli			Tojáskrém , Zsemle, Paprika			Póréhagyma, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Kakaós csiga		
		Energia: 178,05 Kcal / 744,25 KJ			Energia: 224,16 Kcal / 936,99 KJ			Energia: 196,23 Kcal / 820,24 KJ			Energia: 219,70 Kcal / 918,35 KJ			Energia: 333,07 Kcal / 1 392,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,00 g	3,26 g	1,56 g	10,76 g	6,36 g	2,38 g	7,72 g	4,06 g	0,57 g	8,53 g	10,60 g	3,22 g	10,35 g	14,35 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31,39 g	6,50 g	0,90 g	30,50 g	0,00 g	0,56 g	34,26 g	0,00 g	0,85 g	22,84 g	0,00 g	1,38 g	39,80 g	0,00 g	0,52 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet





Quadro Byte Zrt



Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

..... Vezet
osztályvezet

.....
Gazdaságvezet
dietetikus