



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Croissant magos	Vadmálna tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Baromfi párizsi, Margarin, Burgonyás kenyér	Vaníliás tej, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	
		Energia: 280,67 Kcal / 1 173,20 Kj	Energia: 318,72 Kcal / 1 332,25 Kj	Energia: 319,75 Kcal / 1 336,56 Kj	Energia: 340,91 Kcal / 1 425,00 Kj	Energia: 352,37 Kcal / 1 472,91 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		8,17 g 11,89 g 3,55 g	11,63 g 13,34 g 2,27 g	6,70 g 12,05 g 6,87 g	14,84 g 15,17 g 4,75 g	11,32 g 10,35 g 3,53 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
34,76 g 7,00 g 1,32 g	37,82 g 5,00 g 0,67 g	45,60 g 17,99 g 0,84 g	35,66 g 0,00 g 1,27 g	53,53 g 14,99 g 0,91 g			
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Húsgaluska leves, Tejbedara, Kakaószórat, Alma	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Pincepörkölt, Vegyes vágott savanyúság, Félbarna kenyér	Lencseleves, Sajtmártásos csirkeapró 7 dkg, Párolt rizsköret	Csontleves, Cérnabetélt, Sült virsli 6dkg, Sárgaborsó főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Tojásleves, Hentes tokány (7dkg), Tört burgonya	
		Energia: 520,53 Kcal / 2 175,82 Kj	Energia: 736,63 Kcal / 3 079,11 Kj	Energia: 832,46 Kcal / 3 479,68 Kj	Energia: 649,06 Kcal / 2 713,07 Kj	Energia: 626,09 Kcal / 2 617,06 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		12,74 g 15,00 g 4,39 g	28,73 g 31,95 g 9,78 g	30,32 g 39,97 g 20,50 g	30,23 g 24,04 g 6,80 g	23,47 g 36,72 g 10,33 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
83,15 g 28,67 g 1,59 g	81,69 g 0,66 g 3,31 g	83,67 g 0,00 g 4,06 g	77,22 g 0,00 g 3,05 g	49,01 g 0,09 g 3,32 g			





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kockasajt , Zsemle, Jégcsapretek			Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Házi csirkemájaskrém , Paprika, Kifli			Szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 184,37 Kcal / 770,67 KJ			Energia: 191,14 Kcal / 798,97 KJ			Energia: 209,49 Kcal / 875,67 KJ			Energia: 174,49 Kcal / 729,37 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,66 g	3,43 g	1,00 g	9,68 g	3,77 g	1,50 g	11,54 g	3,44 g	0,64 g	4,00 g	8,39 g	3,87 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,16 g	0,00 g	1,19 g	29,36 g	0,00 g	1,10 g	32,86 g	0,00 g	0,45 g	21,07 g	0,00 g	0,66 g	39,70 g	12,99 g	0,79 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmészvezető




















Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, korpás	Forralt tej, Margarin, Kalács	Vadmálna tea, Zöldbúzseszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Vaj, kifli, szezámos	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	
		Energia: 268,30 Kcal / 1 121,49 KJ	Energia: 357,11 Kcal / 1 492,72 KJ	Energia: 302,14 Kcal / 1 262,95 KJ	Energia: 332,29 Kcal / 1 388,97 KJ	Energia: 242,42 Kcal / 1 013,32 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		11,88 g 8,12 g 2,13 g	12,52 g 15,26 g 5,69 g	10,67 g 13,17 g 5,48 g	11,33 g 10,35 g 5,01 g	5,91 g 8,53 g 3,87 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
38,35 g 7,00 g 1,06 g	42,47 g 3,50 g 0,63 g	34,83 g 7,00 g 1,30 g	48,52 g 9,99 g 0,94 g	35,07 g 7,00 g 0,70 g			
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Bakonyi betyárleves (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Zöldséges tarhonyaleves, Székelykáposzta (8dkg), Joghurtos tejföl, Félbarna kenyér	Paradicsom leves betűtésztaival, Rántott hal 10 dkg, Kukoricás rizs, Tartármártás	Karfioleves, Sertés pörkölt (7dkg), Burgonya főzelék , Félbarna kenyér, Narancs	Zellerkrémleves , Kölesgolyó, Zöldborsós csirkeragu (9 dkg), Párolt bulgur	
		Energia: 1 015,47 Kcal / 4 244,66 KJ	Energia: 376,70 Kcal / 1 574,61 KJ	Energia: 1 088,41 Kcal / 4 549,55 KJ	Energia: 629,78 Kcal / 2 632,48 KJ	Energia: 505,21 Kcal / 2 111,78 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		25,33 g 48,91 g 8,67 g	11,43 g 14,34 g 4,37 g	23,02 g 63,85 g 12,50 g	26,70 g 21,35 g 4,89 g	35,35 g 12,31 g 1,76 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
117,80 g 19,98 g 3,11 g	50,22 g 0,44 g 4,08 g	102,54 g 8,27 g 2,11 g	80,68 g 0,35 g 3,25 g	65,31 g 0,00 g 1,54 g			
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Trappista reszelt sajt, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű zsemle	Kockasajt , Kifli, korpás	
		Energia: 323,63 Kcal / 1 352,77 KJ	Energia: 228,35 Kcal / 954,50 KJ	Energia: 230,49 Kcal / 963,45 KJ	Energia: 165,16 Kcal / 690,37 KJ	Energia: 214,43 Kcal / 896,32 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		14,03 g 16,06 g 7,26 g	7,94 g 12,09 g 3,13 g	8,98 g 12,25 g 3,14 g	3,73 g 6,19 g 1,80 g	7,16 g 4,33 g 1,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

	32,63 g	0,00 g	1,16 g	22,22 g	0,00 g	1,05 g	21,34 g	0,00 g	0,89 g	23,31 g	1,07 g	0,78 g	35,85 g	0,00 g	1,33 g
	 			   			  			   			   		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Karamell , Molnárka	Gyümölcs tea, Vaj, Paradicsom, Sajtós stangli	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Csicseriborsókrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 242,33 Kcal / 1 012,94 KJ	Energia: 168,99 Kcal / 706,38 KJ	Energia: 198,57 Kcal / 830,02 KJ	Energia: 349,77 Kcal / 1 462,04 KJ	Energia: 251,47 Kcal / 1 051,14 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	7,30 g 5,15 g 2,83 g	5,17 g 8,46 g 5,58 g	12,09 g 10,60 g 3,53 g	7,08 g 7,90 g 2,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,92 g 7,00 g 1,31 g	54,99 g 13,29 g 0,30 g	25,24 g 7,00 g 1,02 g	53,66 g 10,86 g 1,07 g	37,58 g 7,00 g 1,09 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csirkebecsináltleves (6 dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér, Alma	Meggye leves, Csirke pörkölt (8dkg), Tészta köret szarvacskára, Mongol saláta	Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Szárazbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtökrém leves, Kölesgolyó, Rizseshús pulykából, Vegyes vágott savanyúság	Kertészleves, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya
		Energia: 571,13 Kcal / 2 387,32 KJ	Energia: 615,82 Kcal / 2 574,13 KJ	Energia: 724,43 Kcal / 3 028,12 KJ	Energia: 615,69 Kcal / 2 573,58 KJ	Energia: 383,51 Kcal / 1 603,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,90 g 16,98 g 3,04 g	32,42 g 13,75 g 2,48 g	32,84 g 32,89 g 9,72 g	27,47 g 23,22 g 5,39 g	17,47 g 15,67 g 3,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,24 g 8,49 g 1,69 g	89,37 g 13,93 g 2,73 g	73,96 g 3,00 g 2,67 g	73,40 g 3,18 g 1,29 g	42,59 g 0,00 g 1,64 g		





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Pizzás csiga			Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka			Brokkolikrém, Teljes kiőrlésű zsemle			Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Natúr joghurt, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 199,50 Kcal / 833,91 KJ			Energia: 146,58 Kcal / 612,70 KJ			Energia: 139,20 Kcal / 581,86 KJ			Energia: 230,42 Kcal / 963,16 KJ			Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,35 g	11,85 g	0,00 g	5,37 g	1,54 g	0,30 g	3,99 g	4,44 g	1,94 g	7,12 g	12,97 g	3,55 g	8,10 g	3,95 g	3,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,40 g	0,00 g	0,00 g	27,64 g	0,00 g	1,70 g	21,17 g	0,00 g	0,76 g	21,64 g	0,00 g	1,27 g	33,10 g	0,00 g	1,14 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Vaj, Méz, Kifli	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Zöldhagymás túrókrém, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Epres tea, Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 238,05 Kcal / 995,05 KJ	Energia: 357,57 Kcal / 1 494,64 KJ	Energia: 227,78 Kcal / 952,12 KJ	Energia: 323,94 Kcal / 1 354,07 KJ	Energia: 293,24 Kcal / 1 225,74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,55 g	8,50 g	3,87 g	11,41 g	10,35 g	5,01 g	9,74 g	5,26 g	1,40 g	16,55 g	7,53 g	3,40 g	9,85 g	12,20 g	3,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,41 g	7,00 g	0,66 g	54,73 g	16,20 g	0,57 g	34,97 g	7,00 g	0,79 g	49,26 g	8,99 g	1,33 g	35,53 g	7,00 g	1,10 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Májgaluska leves , Spagetti, Trappista reszelt sajt, Joghurtos-tejföl, Alma	Gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Csontleves , Cérnametélt , Sertés pörkölt (8dkg), Párolt bulgur, Cékla	Burgonyaleves magyaros, Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér, Narancs	Fokhagymakrém leves , Kölesgolyó, Temesvári pulykaragu (7dkg), Párolt rizsköret										
		Energia: 599,00 Kcal / 2 503,82 KJ	Energia: 629,02 Kcal / 2 629,30 KJ	Energia: 535,75 Kcal / 2 239,44 KJ	Energia: 724,44 Kcal / 3 028,16 KJ	Energia: 491,20 Kcal / 2 053,22 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,80 g	20,75 g	8,05 g	35,25 g	14,35 g	2,60 g	32,60 g	15,82 g	3,34 g	30,68 g	22,90 g	6,59 g	10,17 g	14,92 g	4,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,42 g	0,00 g	2,95 g	88,27 g	8,29 g	2,76 g	68,39 g	0,88 g	2,03 g	91,70 g	4,22 g	3,13 g	77,88 g	0,22 g	2,13 g		





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kenőmájas, Zsemle, Paprika	Kockasajt, sonkás, Zsemle, Kígyóuborka	Hideg tej, Croissant magos	Tojáskrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma	Gyümölcsjoghurt, Kifli										
		Energia: 224,98 Kcal / 940,42 KJ	Energia: 208,78 Kcal / 872,70 KJ	Energia: 311,57 Kcal / 1 302,36 KJ	Energia: 150,00 Kcal / 627,00 KJ	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,60 g	7,11 g	2,55 g	9,04 g	5,63 g	2,97 g	10,90 g	14,85 g	3,04 g	5,70 g	3,76 g	0,57 g	7,50 g	3,25 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,74 g	0,00 g	1,08 g	32,51 g	0,00 g	1,26 g	32,90 g	0,00 g	0,62 g	24,11 g	0,00 g	0,83 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezet

