



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Forralt tej, Túrós táska	Epres tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kakaó, Kockasajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Citromos tea, Vaníliás túrókrém, Korpás kenyér
		Energia: 315,75 Kcal / 1 319,84 KJ	Energia: 343,20 Kcal / 1 434,58 KJ	Energia: 294,92 Kcal / 1 232,77 KJ	Energia: 362,54 Kcal / 1 515,42 KJ	Energia: 224,49 Kcal / 938,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,13 g 13,07 g 5,37 g	15,20 g 7,80 g 1,63 g	8,76 g 13,05 g 3,56 g	13,68 g 14,44 g 5,17 g	8,58 g 3,10 g 1,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,89 g 7,00 g 1,76 g	51,30 g 5,00 g 0,57 g	35,19 g 7,00 g 1,28 g	43,91 g 5,00 g 1,49 g	40,10 g 12,00 g 0,72 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sertésraguleves, Metélt tészta, Dejószórat, Körte	Zöldséges lebbencsleves, Pulyka aprópecsenye (7 dkg), Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér	Erőleves, Cérnametélt, Párolt karaj, Gyümölcsmártás, Főtt burgonya	Paradicsom leves betűtészttával, Rántott csirkemell, Párolt rizsköret	Burgonyaleves, Szárnyas vagdalt, Tökfőzelék, Félbarna kenyér, Müzli szelet-piros gyümölcsös
		Energia: 648,64 Kcal / 2 711,32 KJ	Energia: 485,35 Kcal / 2 028,76 KJ	Energia: 411,92 Kcal / 1 721,83 KJ	Energia: 985,09 Kcal / 4 117,68 KJ	Energia: 650,07 Kcal / 2 717,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,20 g 19,43 g 2,70 g	20,85 g 14,83 g 3,22 g	23,53 g 9,54 g 3,81 g	37,56 g 44,49 g 9,09 g	12,04 g 34,36 g 5,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,39 g 20,98 g 2,55 g	67,53 g 0,57 g 2,51 g	61,21 g 10,49 g 4,17 g	107,05 g 5,00 g 2,21 g	71,74 g 6,22 g 4,91 g		





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Pulyka felvágott, Vaj, Kígyóuborka, Zsemle			Ivólé 50%, Karfiolkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Vajkrém, Zsemle, Lilahagyma			Ivólé 50%, Házi csirkemájaskrém, Zsemle, Kígyóuborka			Ivólé 50%, Pogácsa, sajtos		
		Energia: 284,62 Kcal / 1 189,71 KJ			Energia: 262,87 Kcal / 1 098,80 KJ			Energia: 264,88 Kcal / 1 107,20 KJ			Energia: 355,49 Kcal / 1 485,95 KJ			Energia: 369,87 Kcal / 1 546,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,33 g	13,92 g	3,38 g	4,23 g	1,76 g	0,37 g	6,33 g	12,62 g	5,80 g	12,03 g	3,62 g	0,64 g	3,08 g	16,37 g	4,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31,89 g	0,00 g	1,44 g	56,89 g	0,00 g	0,82 g	33,45 g	0,00 g	0,70 g	69,72 g	0,00 g	0,84 g	51,26 g	0,00 g	0,99 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Vadmálna tea, Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Citromos tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Kukoricapehely (corn flakes)	Barackos tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 293,56 Kcal / 1 227,08 Kj	Energia: 200,62 Kcal / 838,59 Kj	Energia: 283,96 Kcal / 1 186,95 Kj	Energia: 203,53 Kcal / 850,76 Kj	Energia: 342,48 Kcal / 1 431,57 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,68 g 12,39 g 3,14 g	6,25 g 3,33 g 1,00 g	8,32 g 11,92 g 3,56 g	8,67 g 3,45 g 2,95 g	13,56 g 16,34 g 7,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,34 g 7,00 g 1,09 g	35,42 g 7,00 g 1,13 g	35,36 g 7,00 g 1,32 g	34,72 g 0,00 g 0,27 g	34,76 g 7,00 g 1,36 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Finomfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Legényfogó leves (5dkg), Tejbedara, Kakaószórat, Félbarna kenyér, Alma	Tavaszi zöldségleves, Székelykáposzta (8dkg), Joghurtos-tejföl, Félbarna kenyér, Bounty szelet	Gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Kukoricás rizs
		Energia: 716,61 Kcal / 2 995,43 Kj	Energia: 614,31 Kcal / 2 567,82 Kj	Energia: 680,87 Kcal / 2 846,04 Kj	Energia: 521,31 Kcal / 2 179,08 Kj	Energia: 758,46 Kcal / 3 170,36 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,60 g 22,88 g 7,86 g	25,96 g 26,75 g 6,93 g	33,93 g 19,60 g 6,04 g	17,95 g 16,51 g 3,92 g	36,46 g 20,65 g 3,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,16 g 2,00 g 1,99 g	68,81 g 3,00 g 5,33 g	91,27 g 19,48 g 2,67 g	74,42 g 0,22 g 4,75 g	105,92 g 8,29 g 2,20 g		





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcsjoghurt, Rozsos kifli			Ivólé 50%, Pritaminos szendvicskrém , Zsemle			Körözött , Zsemle, korpás, Paprika			Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle			Gépsonka, Margarin, Kifli, Jégcsapretek		
		Energia: 234,77 Kcal / 981,34 KJ			Energia: 382,65 Kcal / 1 599,48 KJ			Energia: 191,86 Kcal / 801,97 KJ			Energia: 223,97 Kcal / 936,19 KJ			Energia: 249,32 Kcal / 1 042,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,50 g	5,10 g	1,56 g	6,09 g	10,62 g	4,83 g	9,65 g	3,93 g	1,57 g	3,31 g	7,36 g	3,38 g	11,68 g	9,50 g	2,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,33 g	6,50 g	0,78 g	66,65 g	0,00 g	1,68 g	31,11 g	0,00 g	1,07 g	36,39 g	16,20 g	0,65 g	28,99 g	0,00 g	0,72 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle	Epres tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Kakaó, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea, Zöldbúszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 292,16 Kcal / 1 221,23 KJ	Energia: 352,99 Kcal / 1 475,50 KJ	Energia: 266,83 Kcal / 1 115,35 KJ	Energia: 297,82 Kcal / 1 244,89 KJ	Energia: 308,71 Kcal / 1 290,41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,64 g	12,20 g	3,13 g	9,93 g	10,36 g	5,01 g	11,91 g	7,94 g	2,06 g	13,63 g	7,41 g	3,27 g	10,97 g	13,23 g	5,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,47 g	7,00 g	1,06 g	55,58 g	25,19 g	0,92 g	36,48 g	7,00 g	1,11 g	43,68 g	5,00 g	1,39 g	36,03 g	7,00 g	1,30 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kertészleves, Pincepörkölt, Cékla, Félbarna kenyér	Magyaros zellerleves, Sertéssült (9dkg), Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér	Sütőtökrém leves, Kölesgolyó, Parajos halas penne 6 dkg, Reszelt sajt, Mandarin	Magyaros karfiolleves, Szárnyas vagdalt 4dkg, Burgonya főzelék, Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves (5dkg), Piskótakocka, Csokiöntet, Félbarna kenyér, Alma										
		Energia: 665,48 Kcal / 2 781,71 KJ	Energia: 577,32 Kcal / 2 413,20 KJ	Energia: 626,46 Kcal / 2 618,60 KJ	Energia: 656,92 Kcal / 2 745,93 KJ	Energia: 533,10 Kcal / 2 228,36 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,69 g	29,99 g	8,57 g	31,17 g	21,07 g	4,03 g	28,12 g	16,94 g	5,52 g	14,02 g	35,82 g	5,33 g	12,33 g	17,54 g	2,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,47 g	0,66 g	3,00 g	64,13 g	9,99 g	4,66 g	88,91 g	3,01 g	0,85 g	68,88 g	0,00 g	4,05 g	78,69 g	8,49 g	1,75 g		





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Trappista sajt, Vaj, Zsemle, Jégcsapretek			Ivólé 50%, Szardíniakrém, Kifli, korpás, Lilahagyma			Szárnyashúskrém, Paprika, Zsemle			Petrezselymes szendvicskrém, Zsemle, Paprika			Túrós táskas, Ivólé 50%		
		Energia: 322,29 Kcal / 1 347,17 Kj			Energia: 429,55 Kcal / 1 795,52 Kj			Energia: 157,65 Kcal / 658,98 Kj			Energia: 226,77 Kcal / 947,90 Kj			Energia: 392,92 Kcal / 1 642,41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,92 g	16,05 g	8,74 g	11,06 g	10,04 g	2,42 g	5,60 g	1,66 g	0,30 g	6,18 g	8,71 g	3,87 g	8,60 g	4,80 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,44 g	0,00 g	1,07 g	72,23 g	0,14 g	1,01 g	32,18 g	0,00 g	1,72 g	32,93 g	0,00 g	1,19 g	75,70 g	5,00 g	0,30 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Mézes tea, Csicseriborsókrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Szardíniakrém, Paradicsom, Félbarna kenyér										
		Energia: 362,34 Kcal / 1 514,58 Kj	Energia: 278,52 Kcal / 1 164,21 Kj	Energia: 297,69 Kcal / 1 244,34 Kj	Energia: 291,83 Kcal / 1 219,85 Kj	Energia: 261,17 Kcal / 1 091,69 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,65 g	17,77 g	4,17 g	6,88 g	12,10 g	6,87 g	12,36 g	9,35 g	3,43 g	7,19 g	7,92 g	2,06 g	9,64 g	9,04 g	2,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,98 g	5,00 g	1,77 g	35,06 g	7,00 g	0,84 g	40,48 g	1,07 g	1,08 g	47,59 g	16,20 g	0,89 g	34,75 g	7,14 g	0,98 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Korpagaluska leves, Sertés pörkölt (7dkg), Tökfőzelék, Félbarna kenyér	Tojásleves, Mexikói pulykaragu, Párolt bulgur	Pandúrleves, Tejbedara, Fahéjas szórat, Félbarna kenyér, Narancs	Zöldségleves, Sült virsli 6dkg, Kelkáposzta főzelék, Félbarna kenyér, Kiwi	Zöldborsóleves, Vadas pulykaragu 8 dkg, Spagetti										
		Energia: 478,05 Kcal / 1 998,25 Kj	Energia: 414,01 Kcal / 1 730,56 Kj	Energia: 414,97 Kcal / 1 734,57 Kj	Energia: 482,45 Kcal / 2 016,64 Kj	Energia: 525,70 Kcal / 2 197,43 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,13 g	19,36 g	4,31 g	14,57 g	12,90 g	1,85 g	15,62 g	7,12 g	2,00 g	20,38 g	21,56 g	6,15 g	15,00 g	17,10 g	2,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,62 g	2,35 g	2,77 g	62,42 g	0,00 g	3,64 g	71,74 g	1,00 g	2,38 g	53,23 g	0,00 g	2,67 g	77,40 g	7,00 g	3,03 g		





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Edami sajt, Margarin, Kifli, Paprika			Tojáskrém , Zsemle, Paradicsom			Trappista sajt, Vaj, Paradicsom, kifli, szezámos			Sajtos párizsi, Margarin, Jégcsapretek, Zsemle			Ivólé 50%, Kockasajt , kifli, szezámos		
		Energia: 318,17 Kcal / 1 329,95 KJ			Energia: 193,64 Kcal / 809,42 KJ			Energia: 314,99 Kcal / 1 316,66 KJ			Energia: 276,73 Kcal / 1 156,73 KJ			Energia: 313,32 Kcal / 1 309,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,24 g	16,22 g	7,34 g	7,51 g	4,00 g	0,58 g	13,19 g	15,81 g	8,75 g	9,14 g	13,14 g	3,55 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,44 g	0,00 g	1,00 g	33,96 g	0,00 g	0,85 g	29,61 g	0,00 g	1,03 g	32,51 g	0,00 g	1,33 g	63,80 g	0,00 g	1,13 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető

