



Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Vadmálna tea, Snidlinges túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Edami sajt, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 279,55 Kcal / 1 168,52 KJ	Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ	Energia: 213,06 Kcal / 890,59 KJ	Energia: 340,72 Kcal / 1 424,21 KJ	Energia: 351,76 Kcal / 1 470,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,05 g 10,77 g 3,22 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,91 g 3,18 g 1,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,62 g 3,11 g 1,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,42 g 16,32 g 8,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,25 g 15,01 g 5,18 g
		Szénhidrát Cukor Só 35,15 g 7,00 g 1,58 g	Szénhidrát Cukor Só 34,90 g 0,00 g 0,95 g	Szénhidrát Cukor Só 37,21 g 9,00 g 0,67 g	Szénhidrát Cukor Só 34,49 g 7,00 g 1,26 g	Szénhidrát Cukor Só 38,95 g 0,00 g 1,59 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csontleves , Cénametélt , Pulyka aprópecsenye (7 dkg), Finomfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Karottakrémleves, Levesgyöngy, Sertés pörkölt (8dkg), Tarhonya köret, Uborkasaláta	Almaleves, Sajttal töltött pulykaérem (9dkg), Párolt rizsköret , Vegyes vágott savanyúság	Reszelt tésztaleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Lencsefőzelék, Félbarna kenyér, Alma	Pulykagulyás 5 dkg, Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér
		Energia: 475,92 Kcal / 1 989,35 KJ	Energia: 632,00 Kcal / 2 641,76 KJ	Energia: 694,88 Kcal / 2 904,60 KJ	Energia: 669,62 Kcal / 2 799,01 KJ	Energia: 546,61 Kcal / 2 284,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,32 g 13,94 g 2,08 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,79 g 22,69 g 5,47 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,07 g 32,81 g 2,59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,86 g 18,78 g 2,89 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,75 g 15,63 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só 70,75 g 3,35 g 5,56 g	Szénhidrát Cukor Só 73,72 g 6,87 g 2,28 g	Szénhidrát Cukor Só 79,28 g 12,49 g 5,51 g	Szénhidrát Cukor Só 92,85 g 4,00 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 84,09 g 8,93 g 1,83 g
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Margarin, Sárgabaracklekvár, Teljes kiőrlésű zsemle	Paradicsomos halkrém , Teljes kiőrlésű zsemle	Magyaros vajkrém, Paradicsom, Zsemle magos	Padlizsán krém, Paradicsom, Zsemle magos	Pogácsa, sajtos
		Energia: 328,34 Kcal / 1 372,46 KJ	Energia: 177,19 Kcal / 740,65 KJ	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ	Energia: 231,66 Kcal / 968,34 KJ	Energia: 228,15 Kcal / 953,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,09 g 12,96 g 4,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,27 g 6,59 g 1,31 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,90 g 14,17 g 0,02 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,98 g 10,69 g 1,22 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3,08 g 16,37 g 4,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

	42,82 g	10,86 g	0,98 g	22,58 g	0,00 g	0,87 g	24,16 g	0,00 g	0,45 g	26,14 g	0,71 g	0,67 g	16,86 g	0,00 g	0,99 g																																																													
	  	   	   	    	    																																																																							

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető





Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Gyümölcs tea, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóborka	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Edami sajt, Margarin, Burgonyás kenyér, Kígyóborka
		Energia: 288,31 Kcal / 1 205,14 KJ	Energia: 309,24 Kcal / 1 292,62 KJ	Energia: 200,02 Kcal / 836,08 KJ	Energia: 282,59 Kcal / 1 181,23 KJ	Energia: 334,21 Kcal / 1 397,00 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
		7,10 g 12,09 g 6,87 g	12,64 g 11,62 g 5,50 g	3,63 g 7,40 g 3,38 g	11,68 g 8,70 g 2,08 g	12,56 g 16,36 g 7,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zöldséges tarhonyaleves, Csirke pörkölt, Fejtett babfőzelék, Félbarna kenyér	Zellerleves, Temesvári csirkeragu 8 dkg, Párolt rizs	Burgonyaleves, Sült virsli 6dkg, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér	Korpagaluska leves, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt, Alma	Palócgulyás, Tejberizs, Kakaószórat, Félbarna kenyér
		Energia: 542,21 Kcal / 2 266,44 KJ	Energia: 574,57 Kcal / 2 401,70 KJ	Energia: 607,94 Kcal / 2 541,19 KJ	Energia: 681,26 Kcal / 2 847,67 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
		32,29 g 17,41 g 3,40 g	30,58 g 16,06 g 3,59 g	31,73 g 22,76 g 7,10 g	32,14 g 20,19 g 6,01 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	(03701) Iskola IV. Menü alsó	63,36 g 3,57 g 3,31 g	75,63 g 0,44 g 2,54 g	68,41 g 0,22 g 2,83 g	91,83 g 2,00 g 0,92 g	103,85 g 29,47 g 2,48 g



Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Túrós táska	Méz, Margarin, Zsemle	Szardíniakrém, Félbarna kenyér	Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ	Energia: 273,97 Kcal / 1 145,19 KJ	Energia: 205,04 Kcal / 857,07 KJ	Energia: 208,38 Kcal / 871,03 KJ	Energia: 208,64 Kcal / 872,12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8,60 g4,80 g0,00 g	5,50 g7,60 g1,90 g	9,45 g6,23 g1,21 g	3,24 g0,55 g0,03 g	7,87 g10,51 g3,22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41,30 g5,00 g0,30 g	47,84 g16,20 g0,79 g	27,58 g0,00 g0,98 g	20,50 g0,29 g0,66 g	20,95 g0,00 g1,38 g
		1  1  1 	1  2 	1  1  1  1  1 	1  1  1  1  1 	1  2 

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető



Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Szamócalekvár, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Cukkinis túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Barackos tea, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 273,00 Kcal / 1 141,14 KJ	Energia: 342,54 Kcal / 1 431,82 KJ	Energia: 205,44 Kcal / 858,74 KJ	Energia: 240,64 Kcal / 1 005,88 KJ	Energia: 238,12 Kcal / 995,34 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
		10,47 g 10,20 g 1,90 g	11,76 g 10,50 g 5,01 g	8,65 g 2,09 g 0,82 g	5,77 g 8,52 g 3,87 g	6,22 g 10,19 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Pulykaraguleves (6 dkg), Fodros nagykocka, Tehéntúró, Joghurtos-tejföl	Húsleves, Cérumetelt, Szárnyas vagdalt (6dkg), Zöldbabfőzelék, Alma, Félbarna kenyér	Paradicsom leves, Betűtészta, Sajttal töltött pulykaérem (9dkg), Kukoricás rizs	Bakonyi betyárleves (5dkg), Tejbedara, Fahéjas szórat, Félbarna kenyér	Lebbencses burgonyaleves, Sertés pörkölt (7dkg), Lencsefőzelék, Félbarna kenyér, Banán
		Energia: 454,73 Kcal / 1 900,77 KJ	Energia: 514,88 Kcal / 2 152,20 KJ	Energia: 833,32 Kcal / 3 483,28 KJ	Energia: 793,04 Kcal / 3 314,91 KJ	Energia: 848,57 Kcal / 3 547,02 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
		20,45 g 13,64 g 3,98 g	19,29 g 18,20 g 2,90 g	23,10 g 39,20 g 2,25 g	16,53 g 37,87 g 6,65 g	41,03 g 22,92 g 5,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	34,14 g 7,00 g 1,51 g	49,83 g 10,86 g 0,93 g	37,62 g 9,00 g 1,19 g	34,79 g 7,00 g 0,72 g	30,51 g 9,00 g 0,95 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó					



Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóuborka			Kenőmájas, Paprika, Félbarna kenyér			Tavaszi felvágott, Margarin, Paprika, Félbarna kenyér			Házi húskrém , Kifli			Kakaós csiga		
		Energia: 176,30 Kcal / 736,93 KJ			Energia: 211,26 Kcal / 883,07 KJ			Energia: 255,74 Kcal / 1 068,99 KJ			Energia: 151,90 Kcal / 634,94 KJ			Energia: 212,50 Kcal / 888,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,00 g	3,19 g	1,00 g	9,22 g	7,04 g	2,55 g	8,50 g	12,01 g	3,55 g	4,76 g	1,82 g	0,35 g	3,55 g	8,75 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,08 g	0,00 g	1,01 g	27,59 g	0,00 g	1,24 g	28,10 g	0,00 g	1,51 g	28,94 g	0,00 g	0,60 g	29,20 g	0,00 g	0,30 g
 			   			 			 			  				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmészvezető



Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Padlizsán krém, Zsemle	Kakaó, Vajkrém, Félbarna kenyér	Mézes tea , Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Barackos tea, Sonkakrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 272,67 Kcal / 1 139,76 KJ	Energia: 243,91 Kcal / 1 019,54 KJ	Energia: 333,00 Kcal / 1 391,94 KJ	Energia: 355,34 Kcal / 1 485,32 KJ	Energia: 213,67 Kcal / 893,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,73 g 7,92 g 2,06 g	5,93 g 6,43 g 1,80 g	12,93 g 12,59 g 6,14 g	13,41 g 15,93 g 7,26 g	8,91 g 2,66 g 0,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tojásleves, Sült virsli 6dkg, Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Bazsalikomos pulykaragu, Karottás rizs , Túró rudi	Daragaluska leves, Vagdalt (4 dkg), Burgonya főzelék , Alma, Félbarna kenyér	Sárgaborsó leves, Bácskai rizseshús 8 dkg, Vegyes vágott savanyúság	Pulyka becsináltleves (5dkg), Gránátos kocka, Kovászos uborka
		Energia: 556,24 Kcal / 2 325,08 KJ	Energia: 574,20 Kcal / 2 400,16 KJ	Energia: 708,23 Kcal / 2 960,40 KJ	Energia: 798,36 Kcal / 3 337,14 KJ	Energia: 415,75 Kcal / 1 737,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21,16 g 27,90 g 6,78 g	10,60 g 15,36 g 4,99 g	27,26 g 24,38 g 4,24 g	33,26 g 39,22 g 11,89 g	14,67 g 9,01 g 1,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajt, lapka, Margarin, Zsemle, Paprika	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Körözött , Szezámagos zsemle , Paprika	Halkrém , Kígyóuborka, Zsemle	Hideg tej, Croissant
		Energia: 259,18 Kcal / 1 083,37 KJ	Energia: 173,80 Kcal / 726,48 KJ	Energia: 214,26 Kcal / 895,61 KJ	Energia: 223,85 Kcal / 935,69 KJ	Energia: 330,62 Kcal / 1 381,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,90 g 10,55 g 1,90 g	7,44 g 6,82 g 2,55 g	10,95 g 6,60 g 1,64 g	8,66 g 7,58 g 1,45 g	11,00 g 15,10 g 3,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

	34,14 g	0,00 g	0,99 g	21,08 g	0,00 g	1,05 g	28,46 g	0,00 g	1,19 g	32,29 g	0,00 g	1,36 g	35,80 g	1,50 g	0,42 g
	 			   			   			 			  		
															

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető

