



Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Pogácsa	Citromos tea, Szezámagos túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyer	Barackos tea, Sajt, lapka, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyer	Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Korpás kenyer , Paradicsom
		Energia: 313,56 Kcal / 1 310,68 KJ	Energia: 374,79 Kcal / 1 566,62 KJ	Energia: 242,81 Kcal / 1 014,95 KJ	Energia: 276,46 Kcal / 1 155,60 KJ	Energia: 335,08 Kcal / 1 400,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,95 g 13,05 g 5,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,53 g 13,38 g 1,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,97 g 5,91 g 2,07 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,08 g 10,33 g 3,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,02 g 13,20 g 3,57 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,56 g 7,00 g 1,74 g	Szénhidrát Cukor Só 51,49 g 17,98 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 35,83 g 7,00 g 0,68 g	Szénhidrát Cukor Só 37,34 g 9,00 g 0,86 g	Szénhidrát Cukor Só 43,59 g 9,00 g 1,48 g
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Pulykagulyás 5 dkg, Tejbedara , Kakaószórat, Félbarna kenyér	Zellerkrémleves , Kölesgolyó, Pulyka paprikás (7dkg), Petrezselymes rizs, Túró rudi	Sajtgaluska leves, Sertés pörkölt (7dkg), Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér, Alma	Zöldborsóleves, Harcspaprikás (8 dkg), Túrós tészta	Májasgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Müzli szelet-piros gyümölcsös
		Energia: 497,95 Kcal / 2 081,43 KJ	Energia: 639,85 Kcal / 2 674,57 KJ	Energia: 803,19 Kcal / 3 357,33 KJ	Energia: 617,17 Kcal / 2 579,77 KJ	Energia: 526,81 Kcal / 2 202,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,22 g 9,17 g 2,56 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,90 g 23,38 g 6,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 42,95 g 34,09 g 12,52 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35,21 g 16,79 g 3,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,14 g 19,78 g 4,24 g
		Szénhidrát Cukor Só 86,28 g 19,92 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 85,87 g 8,76 g 1,49 g	Szénhidrát Cukor Só 80,43 g 0,35 g 2,18 g	Szénhidrát Cukor Só 80,48 g 2,44 g 2,94 g	Szénhidrát Cukor Só 58,64 g 4,00 g 1,63 g
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Pulyka felvágott, Margarin, Paradicsom, Kifli	Ivólé 50%, Szárnyashúskrém, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Kockasajt , Paprika, Teljes kiőrlésű kifli	Kenőmájás, Zsemle, Kígyóuborka	Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 283,22 Kcal / 1 183,86 KJ	Energia: 254,27 Kcal / 1 062,85 KJ	Energia: 179,44 Kcal / 750,06 KJ	Energia: 223,80 Kcal / 935,48 KJ	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 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





Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

	8,87 g	13,73 g	1,92 g	3,70 g	1,49 g	0,30 g	6,08 g	3,27 g	1,00 g	9,64 g	7,06 g	2,55 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
	30,14 g	0,00 g	1,16 g	55,89 g	0,00 g	1,68 g	30,60 g	0,00 g	1,00 g	32,52 g	0,00 g	1,09 g	39,73 g	6,50 g	0,79 g
	  						 			   			 		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető





Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Petrezselymes túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Zala felvágott, Vaj, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Margarin, Méz, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Vajkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 273,00 Kcal / 1 141,14 KJ	Energia: 213,38 Kcal / 891,93 KJ	Energia: 384,76 Kcal / 1 608,30 KJ	Energia: 295,07 Kcal / 1 233,39 KJ	Energia: 253,92 Kcal / 1 061,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,47 g 10,20 g 1,90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,29 g 2,85 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,75 g 13,73 g 6,35 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,00 g 7,50 g 1,90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,03 g 8,62 g 3,87 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,14 g 7,00 g 1,51 g	Szénhidrát Cukor Só 37,21 g 9,00 g 0,77 g	Szénhidrát Cukor Só 48,57 g 8,99 g 1,57 g	Szénhidrát Cukor Só 51,40 g 25,20 g 0,95 g	Szénhidrát Cukor Só 37,61 g 9,00 g 0,66 g
		  	 	 	 	 
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zellerleves , Zöldborsós sertésragu, Párolt rizsköret	Hagymakrém leves , Kölesgolyó, Fokhagymás pulykaapró 8 dkg, Magyaros tört burgonya, Káposzta saláta	Zöldséges tarhonyaleves, Sült virsli 6dkg, Finomfőzelék , Alma, Félbarna kenyér	Bakonyi pulykabetyárleves (5dkg), Metélt tészta, Dejőszórat, Félbarna kenyér	Rizsleves , Csirke pörkölt , Tökfőzelék, Korpás kenyér , Müzli szelet-piros gyümölcsös
		Energia: 484,62 Kcal / 2 025,71 KJ	Energia: 417,02 Kcal / 1 743,14 KJ	Energia: 654,44 Kcal / 2 735,56 KJ	Energia: 706,42 Kcal / 2 952,84 KJ	Energia: 512,21 Kcal / 2 141,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,38 g 12,79 g 1,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,94 g 10,85 g 2,21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,00 g 27,68 g 7,41 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,97 g 18,84 g 2,95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,69 g 15,45 g 3,05 g
		Szénhidrát Cukor Só 80,35 g 0,00 g 3,62 g	Szénhidrát Cukor Só 68,37 g 4,00 g 4,97 g	Szénhidrát Cukor Só 76,22 g 3,22 g 5,54 g	Szénhidrát Cukor Só 111,55 g 20,98 g 2,60 g	Szénhidrát Cukor Só 67,12 g 6,35 g 4,91 g
		 	 	   	    	    



Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Edami sajt, Margarin, Újhagyma, Félbarna kenyér			Csirkemell sonka, Vaj, Kígyóuborka, Kifli			Ivólé 50%, Vajkrém, Kifli			Sárgarépas sajtkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Túrós táska		
		Energia: 317,60 Kcal / 1 327,57 KJ			Energia: 243,85 Kcal / 1 019,29 KJ			Energia: 354,28 Kcal / 1 480,89 KJ			Energia: 207,11 Kcal / 865,72 KJ			Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,80 g	16,35 g	7,34 g	11,79 g	7,81 g	3,54 g	5,20 g	8,35 g	3,87 g	5,12 g	10,84 g	6,21 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
		28,83 g	0,00 g	1,57 g	31,31 g	0,00 g	0,64 g	63,30 g	0,00 g	0,30 g	22,54 g	0,00 g	0,83 g	41,30 g	5,00 g	0,30 g
 			  			 			 			  				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmészvezető



Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Meggyes tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Forralt tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Meggyes tea, Trappista sajt, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 279,74 Kcal / 1 169,31 KJ	Energia: 352,68 Kcal / 1 474,20 KJ	Energia: 276,27 Kcal / 1 154,81 KJ	Energia: 345,22 Kcal / 1 443,02 KJ	Energia: 249,07 Kcal / 1 041,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,57 g 10,65 g 3,22 g	15,17 g 14,97 g 5,20 g	8,55 g 10,45 g 1,90 g	13,39 g 15,93 g 8,74 g	6,86 g 8,35 g 4,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Vajgaluska leves, Sült virsli 6dkg, Fejtett babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Karottakrémleves, Levesgyöngy, Kukoricás csirkeragu, Párolt rizsköret, Pite, almás	Karfiolleves, Vadas sertésragu, Orsó tészta, Alma, Kiscsillag tészta	Erőleves, Cérametelt, Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Vegyes gyümölcsleves, Sajttal töltött pulykaérem (9dkg), Párolt rizsköret, Uborkasaláta
		Energia: 549,80 Kcal / 2 298,16 KJ	Energia: 776,67 Kcal / 3 246,48 KJ	Energia: 866,41 Kcal / 3 621,59 KJ	Energia: 377,01 Kcal / 1 575,90 KJ	Energia: 771,19 Kcal / 3 223,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,31 g 23,06 g 6,98 g	38,00 g 19,19 g 3,17 g	31,00 g 37,90 g 9,67 g	12,61 g 8,19 g 1,49 g	20,68 g 34,68 g 2,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	35,95 g 9,00 g 1,58 g	39,35 g 0,00 g 1,60 g	36,55 g 7,00 g 0,96 g	36,52 g 9,00 g 1,02 g	36,19 g 7,00 g 0,78 g
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Vajgaluska leves, Sült virsli 6dkg, Fejtett babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Karottakrémleves, Levesgyöngy, Kukoricás csirkeragu, Párolt rizsköret, Pite, almás	Karfiolleves, Vadas sertésragu, Orsó tészta, Alma, Kiscsillag tészta	Erőleves, Cérametelt, Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Vegyes gyümölcsleves, Sajttal töltött pulykaérem (9dkg), Párolt rizsköret, Uborkasaláta
		Energia: 549,80 Kcal / 2 298,16 KJ	Energia: 776,67 Kcal / 3 246,48 KJ	Energia: 866,41 Kcal / 3 621,59 KJ	Energia: 377,01 Kcal / 1 575,90 KJ	Energia: 771,19 Kcal / 3 223,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,31 g 23,06 g 6,98 g	38,00 g 19,19 g 3,17 g	31,00 g 37,90 g 9,67 g	12,61 g 8,19 g 1,49 g	20,68 g 34,68 g 2,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	57,71 g 3,00 g 3,33 g	110,32 g 3,00 g 2,90 g	98,69 g 3,00 g 4,91 g	66,24 g 9,99 g 3,08 g	91,71 g 15,98 g 6,01 g



Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kockasajt , Paprika, Rozsos kifli			Vaníliás túrókrém , Zsemle			Paradicsomos halkrém , Zsemle			Pulyka felvágott, Margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér			Ivólé 50%, Túrós táska		
		Energia: 194,56 Kcal / 813,26 KJ			Energia: 207,40 Kcal / 866,93 KJ			Energia: 227,19 Kcal / 949,65 KJ			Energia: 271,88 Kcal / 1 136,46 KJ			Energia: 392,92 Kcal / 1 642,41 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
		6,08 g	5,12 g	1,00 g	8,93 g	3,20 g	1,38 g	9,47 g	6,83 g	1,31 g	9,07 g	13,84 g	1,90 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
		31,20 g	0,00 g	0,99 g	37,69 g	5,00 g	0,70 g	34,02 g	0,00 g	0,91 g	26,87 g	0,00 g	1,71 g	75,70 g	5,00 g	0,30 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető



Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Vaj, Fonott kalács	Citromos tea, Margarin, Sajt, lapka, Paradicsom, Félbarna kenyér	Karamell , Margarin, Pulyka felvágott, Erzsébet kenyér	Gyümölcs tea, Kapros Túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 362,64 Kcal / 1 515,84 KJ	Energia: 334,44 Kcal / 1 397,96 KJ	Energia: 273,17 Kcal / 1 141,85 KJ	Energia: 401,24 Kcal / 1 677,18 KJ	Energia: 186,64 Kcal / 780,16 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
		5,17 g 14,50 g 3,80 g	12,26 g 12,24 g 5,65 g	8,32 g 10,41 g 1,92 g	15,37 g 16,70 g 3,53 g	5,93 g 1,08 g 0,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sajtkrémleves , Kölesgolyó, Mexikói pulykaragu , Párolt rizsköret	Tojásleves , Sertés pörkölt (8dkg), Tarhonya köret	Csirkebecsináltleves (6 dkg), Tejbedara , Fahéjas szórat, Banán	Karalábéleves , Sajtmártásos csirkeapró 7 dkg, Főtt burgonya, Banán	Daragaluska leves, Vagdalt (4 dkg), Kelkáposzta főzelék, Félbarna kenyér, Túró-s pite
		Energia: 681,25 Kcal / 2 847,63 KJ	Energia: 541,99 Kcal / 2 265,52 KJ	Energia: 557,46 Kcal / 2 330,18 KJ	Energia: 759,77 Kcal / 3 175,84 KJ	Energia: 760,11 Kcal / 3 177,26 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
		18,56 g 28,72 g 11,39 g	32,58 g 22,51 g 4,63 g	25,75 g 10,73 g 4,16 g	23,98 g 34,20 g 18,98 g	34,07 g 28,19 g 3,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Margarin, Sertéspárizsi, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Körözött , Zsemle, Paradicsom	Vaníliás túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóuborka	Gyümölcsjoghurt, kifli, szezám
		Energia: 406,78 Kcal / 1 700,34 KJ	Energia: 205,68 Kcal / 859,74 KJ	Energia: 236,98 Kcal / 990,58 KJ	Energia: 217,26 Kcal / 908,15 KJ	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 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
		8,86 g 13,21 g 3,58 g	10,07 g 3,86 g 1,52 g	8,01 g 4,92 g 1,96 g	5,60 g 8,39 g 3,87 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





Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	   	 	     	 	  

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmészvezető

