



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Újmagya	Citromos tea, Padlizsán krém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Sajtos Croissant
		Energia: 390,03 Kcal / 1 630,33 KJ	Energia: 241,09 Kcal / 1 007,76 KJ	Energia: 346,11 Kcal / 1 446,74 KJ	Energia: 234,80 Kcal / 981,46 KJ	Energia: 329,00 Kcal / 1 375,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,68 g 11,59 g 4,17 g	5,74 g 8,55 g 3,87 g	16,05 g 9,95 g 4,18 g	5,73 g 6,39 g 1,81 g	16,00 g 17,45 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58,76 g 21,20 g 1,03 g	34,88 g 7,00 g 0,66 g	48,62 g 8,99 g 1,34 g	37,51 g 8,07 g 0,98 g	29,95 g 0,00 g 0,54 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kolbászos bableves , Metélt tészta, Mákszórás, Alma, Félbarna kenyér	Pírított tésztaleves, Sült virslis 6dkg, Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér	Karalábéleves , Bakonyi pulykaragu 8 dkg, Párolt bulgur, Mandarin	Csontleves , Cérnabetélt , Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Fokhagymakrém leves , Levesgyöngy, Bácskai rizseshús , Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 923,79 Kcal / 3 861,44 KJ	Energia: 469,03 Kcal / 1 960,55 KJ	Energia: 503,92 Kcal / 2 106,39 KJ	Energia: 399,42 Kcal / 1 669,58 KJ	Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,77 g 24,16 g 5,55 g	17,94 g 24,09 g 7,28 g	14,69 g 15,54 g 3,11 g	8,84 g 9,71 g 1,02 g	9,41 g 10,24 g 2,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
142,08 g 20,20 g 3,81 g	44,75 g 0,00 g 3,74 g	79,01 g 0,26 g 3,33 g	68,57 g 14,99 g 2,20 g	74,21 g 0,66 g 1,75 g		





Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle, Paprika			Hideg tej, Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Jégcsapretek			Vaníliás túrókrém , Kifli			Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle			Ivólé 50%, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek		
		Energia: 277,66 Kcal / 1 160,62 KJ			Energia: 381,40 Kcal / 1 594,25 KJ			Energia: 199,00 Kcal / 831,82 KJ			Energia: 270,10 Kcal / 1 129,02 KJ			Energia: 286,44 Kcal / 1 197,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,20 g	12,36 g	3,12 g	17,05 g	16,37 g	6,26 g	8,23 g	2,95 g	1,38 g	11,53 g	15,79 g	7,26 g	5,52 g	3,76 g	0,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,36 g	0,00 g	1,09 g	43,32 g	0,00 g	1,66 g	34,59 g	5,00 g	0,31 g	20,68 g	0,00 g	1,11 g	56,98 g	0,00 g	0,85 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető





Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Mogorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea, Sárgarépás szendvicskrém 0,02, Félbarna kenyér	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Karamell , Vaj, Sajtós kifli, Paprika										
		Energia: 338,72 Kcal / 1 415,85 KJ	Energia: 220,45 Kcal / 921,48 KJ	Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ	Energia: 243,42 Kcal / 1 017,50 KJ	Energia: 321,78 Kcal / 1 345,04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,69 g	3,69 g	1,66 g	5,35 g	6,91 g	3,09 g	8,91 g	3,18 g	1,66 g	6,56 g	8,25 g	4,58 g	11,13 g	10,40 g	5,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,34 g	0,29 g	0,94 g	33,80 g	7,00 g	1,85 g	34,90 g	0,00 g	0,95 g	35,32 g	7,00 g	0,80 g	46,00 g	9,99 g	0,47 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zöldborsóleves, Lecsós pulykaragu (8dkg), Párolt kuskusz	Májgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Csoki Lola	Fahéjas almaleves, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizs, Csíki mártás	Karfiolleves, Milánói pulyka spagetti 0,25 , Reszelt sajt	Kertészleves, Sült csirkemell (7dkg), Kelkáposzta főzelék, Félbarna kenyér										
		Energia: 435,91 Kcal / 1 822,10 KJ	Energia: 638,30 Kcal / 2 668,09 KJ	Energia: 743,03 Kcal / 3 105,87 KJ	Energia: 548,13 Kcal / 2 291,18 KJ	Energia: 397,54 Kcal / 1 661,72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,24 g	16,51 g	2,56 g	32,86 g	40,63 g	4,56 g	20,45 g	28,05 g	4,90 g	19,60 g	18,56 g	5,36 g	26,83 g	13,79 g	1,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,35 g	3,76 g	2,66 g	66,97 g	0,00 g	1,73 g	101,34 g	12,06 g	1,85 g	74,91 g	2,00 g	4,59 g	40,97 g	0,00 g	2,89 g		





Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka			Hideg tej, Csirkemell sonka, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Ivólé 50%, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom			Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle, Paprika			Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 403,89 Kcal / 1 688,26 KJ			Energia: 324,69 Kcal / 1 357,20 KJ			Energia: 391,23 Kcal / 1 635,34 KJ			Energia: 277,48 Kcal / 1 159,87 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
		10,37 g	10,78 g	3,22 g	16,99 g	13,44 g	6,59 g	8,02 g	10,24 g	1,91 g	9,14 g	13,17 g	3,55 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
67,30 g	0,00 g	1,43 g	34,09 g	0,00 g	1,20 g	65,44 g	0,00 g	0,84 g	32,63 g	0,00 g	1,31 g	39,73 g	6,50 g	0,79 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmészvezető





Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Kakaó, Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Gyümölcs tea, Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Croissant, csokoládés	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 240,50 Kcal / 1 005,29 KJ	Energia: 337,23 Kcal / 1 409,62 KJ	Energia: 193,66 Kcal / 809,50 KJ	Energia: 318,56 Kcal / 1 331,58 KJ	Energia: 275,73 Kcal / 1 152,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,76 g 8,52 g 3,87 g	19,23 g 8,57 g 3,01 g	5,80 g 2,38 g 0,54 g	8,85 g 18,80 g 1,63 g	9,72 g 10,65 g 3,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,77 g 7,00 g 0,67 g	45,88 g 5,00 g 1,28 g	36,73 g 7,21 g 0,92 g	26,90 g 3,50 g 0,47 g	34,80 g 7,00 g 1,39 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Lencsegulyás (5dkg), Tejberizs, Fahéjas szórat, Félbarna kenyér, Alma	Zellerleves , Vadas pulykaragu 8 dkg, Spagetti, Puding csokis	Reszelt tésztaleves, Sült virslis 6dkg, Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér, Túró rudi	Tojásleves , Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gyümölcsleves, Sertés pörkölt (8dkg), Párolt bulgur, Cékla
		Energia: 724,05 Kcal / 3 026,53 KJ	Energia: 571,64 Kcal / 2 389,46 KJ	Energia: 698,94 Kcal / 2 921,57 KJ	Energia: 621,91 Kcal / 2 599,58 KJ	Energia: 541,84 Kcal / 2 264,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,75 g 11,44 g 3,59 g	15,53 g 17,32 g 1,95 g	24,77 g 30,78 g 9,00 g	38,61 g 18,94 g 2,89 g	29,70 g 14,68 g 4,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
122,99 g 13,12 g 2,60 g	87,56 g 5,00 g 3,23 g	73,08 g 18,49 g 2,91 g	72,86 g 0,00 g 2,44 g	74,74 g 9,17 g 1,45 g		





Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Vaj, Sárgabaracklekvár, Kifli			Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle			Ivólé 50%, Méz, Margarin, Zsemle			Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Kockasajt , Kifli, Paradicsom		
		Energia: 391,09 Kcal / 1 634,76 KJ			Energia: 213,58 Kcal / 892,76 KJ			Energia: 415,69 Kcal / 1 737,58 KJ			Energia: 203,43 Kcal / 850,34 KJ			Energia: 178,17 Kcal / 744,75 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
		4,80 g	7,35 g	3,38 g	6,32 g	11,75 g	3,55 g	5,50 g	7,60 g	1,90 g	10,24 g	7,87 g	2,06 g	5,90 g	3,21 g	1,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,95 g	10,86 g	0,31 g	20,91 g	0,00 g	1,31 g	82,24 g	16,20 g	0,79 g	23,20 g	0,00 g	1,08 g	30,60 g	0,00 g	0,76 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető

