



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Margarin, Karamell, Sajtós stangli	Citromos tea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávét, Vaj, Császárszemle szezámmaggal	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 337,19 Kcal / 1 409,45 KJ	Energia: 295,40 Kcal / 1 234,77 KJ	Energia: 272,62 Kcal / 1 139,55 KJ	Energia: 327,97 Kcal / 1 370,91 KJ	Energia: 207,44 Kcal / 867,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,38 g 15,93 g 7,26 g	11,46 g 11,40 g 5,72 g	11,85 g 9,63 g 2,63 g	10,73 g 13,40 g 5,01 g	7,01 g 3,87 g 0,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,53 g 7,00 g 1,12 g	37,03 g 9,99 g 1,39 g	34,17 g 7,00 g 1,06 g	40,38 g 8,99 g 0,27 g	35,77 g 7,00 g 0,82 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tojásleves, Temesvári sertésragu (7dkg), Párolt rizsköret, Mandarin	Daragaluska leves, Párolt csirkemell 9 dkg, Gyümölcsmártás, Főtt burgonya	Gombaleves magyaros, Milánói penne tészta, Reszelt sajt	Palócgulyás, Tejbedara, Fahéjas szórat, Alma, Félbarna kenyér	Burgonyaleves magyaros, Szárnyas vagdalt (6dkg), Finomfőzelék, Félbarna kenyér
		Energia: 617,14 Kcal / 2 579,65 KJ	Energia: 455,97 Kcal / 1 905,95 KJ	Energia: 564,20 Kcal / 2 358,36 KJ	Energia: 574,96 Kcal / 2 403,33 KJ	Energia: 596,48 Kcal / 2 493,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,58 g 22,99 g 4,43 g	32,06 g 9,05 g 2,15 g	20,73 g 21,42 g 5,48 g	24,28 g 21,23 g 7,62 g	21,64 g 17,71 g 2,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,49 g 0,44 g 5,04 g	61,32 g 10,49 g 1,51 g	72,87 g 1,66 g 3,24 g	70,32 g 1,00 g 2,46 g	88,19 g 3,22 g 6,17 g		





### Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér			Pecsenyehúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Sárgabaracklekvár, Margarin, Burgonyás kenyér			Csicseriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Gyümölcsjoghurt, Kifli		
		Energia: 242,96 Kcal / 1 015,57 KJ			Energia: 204,96 Kcal / 856,73 KJ			Energia: 234,90 Kcal / 981,88 KJ			Energia: 235,08 Kcal / 982,63 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
		9,57 g	10,65 g	3,22 g	7,43 g	6,92 g	2,78 g	3,89 g	7,50 g	1,90 g	7,29 g	7,90 g	2,06 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
		26,94 g	0,00 g	1,58 g	27,99 g	0,00 g	1,21 g	36,86 g	10,86 g	0,71 g	33,40 g	0,00 g	0,90 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita  
Élelmezésvezető





Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Gyümölcs tea, Csemege szalámi, Margarin, Félbarna kenyér	Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle	Citromos tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Zsemle magos, Paprika	Málnás tej, Margarin, Fonottka	Gyümölcs tea, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 369,86 Kcal / 1 546,01 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 KJ	Energia: 284,92 Kcal / 1 190,97 KJ	Energia: 155,54 Kcal / 650,16 KJ	Energia: 291,06 Kcal / 1 216,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,80 g 21,24 g 6,73 g	10,76 g 11,45 g 5,65 g	7,69 g 14,51 g 4,58 g	7,07 g 10,45 g 3,55 g	5,16 g 7,50 g 3,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,29 g 7,00 g 0,95 g	35,71 g 5,00 g 0,92 g	30,41 g 7,00 g 0,56 g	12,55 g 0,23 g 0,44 g	50,24 g 23,20 g 0,66 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Serpenyősburg.virslivel (7dkg), Vegyes vágott savanyúság, Félbarna kenyér	Erőleves, Cérnabetélt, Sertés pörkölt (7dkg), Lencsefőzelék, Félbarna kenyér	Kassai burgonyaleves, Piskótakocka, Csokiöntet, Alma, Félbarna kenyér	Magyaros karfiolleves, Barbecue csirkeragu, Párolt rizs	Legényfogó leves (5dkg), Káposztás kocka, Mandarin, Félbarna kenyér
		Energia: 774,61 Kcal / 3 237,87 KJ	Energia: 671,58 Kcal / 2 807,20 KJ	Energia: 721,27 Kcal / 3 014,91 KJ	Energia: 515,35 Kcal / 2 154,16 KJ	Energia: 727,69 Kcal / 3 041,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,32 g 36,23 g 10,30 g	42,14 g 19,50 g 4,67 g	19,22 g 32,41 g 8,75 g	31,87 g 12,26 g 1,45 g	34,67 g 23,44 g 5,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,45 g 0,35 g 6,47 g	78,44 g 2,35 g 2,87 g	84,56 g 8,49 g 3,23 g	68,96 g 1,00 g 2,79 g	92,84 g 3,00 g 2,12 g		





## Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Sajt, lapka, Margarin, Rozskenyér, Paradicsom			Padlizsán krém, Kukoricás kenyér, Kígyóuborka			Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér			Jégcsapretek, Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt , Kifli, Paprika		
		Energia: 240,97 Kcal / 1 007,25 KJ			Energia: 208,19 Kcal / 870,23 KJ			Energia: 231,87 Kcal / 969,22 KJ			Energia: 192,05 Kcal / 802,77 KJ			Energia: 177,48 Kcal / 741,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,37 g	10,34 g	1,96 g	5,43 g	7,06 g	1,80 g	11,58 g	7,92 g	2,06 g	8,81 g	3,88 g	0,52 g	5,96 g	3,24 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,34 g	0,00 g	0,88 g	31,56 g	1,07 g	0,69 g	28,29 g	0,00 g	1,28 g	30,26 g	0,00 g	1,22 g	30,30 g	0,00 g	0,76 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita  
Élelmezésvezet





### Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Kalács	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Áfonyadzsem, Margarin, Félbarna kenyér	Forralt tej, Vaj, Zsemle magos, Paprika
		Energia: 275,73 Kcal / 1 152,55 KJ	Energia: 394,13 Kcal / 1 647,46 KJ	Energia: 337,19 Kcal / 1 409,45 KJ	Energia: 247,16 Kcal / 1 033,13 KJ	Energia: 332,57 Kcal / 1 390,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,72 g 10,65 g 3,22 g	12,55 g 15,26 g 7,17 g	13,38 g 15,93 g 7,26 g	5,30 g 7,61 g 1,90 g	12,99 g 16,78 g 5,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,80 g 7,00 g 1,39 g	51,65 g 12,49 g 0,53 g	34,53 g 7,00 g 1,12 g	38,68 g 7,00 g 0,98 g	32,45 g 0,00 g 0,71 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Kertészleves, Sült virsli 6dkg, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér	Őszibarackleves, Rántott hal 10 dkg, Petrezselymes burgonya, Csíki mártás	Pírtott tésztaleves, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Kukoricás pulykaragu (7 dkg), Párolt rizs, Puding csokis	Vajgaluska leves, Vadas sertésragu, Spagetti, Mandarin
		Energia: 556,12 Kcal / 2 324,58 KJ	Energia: 716,43 Kcal / 2 994,68 KJ	Energia: 411,50 Kcal / 1 720,07 KJ	Energia: 640,59 Kcal / 2 677,67 KJ	Energia: 741,36 Kcal / 3 098,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,87 g 24,41 g 7,28 g	20,22 g 26,39 g 4,71 g	18,28 g 15,65 g 3,01 g	18,07 g 20,09 g 2,76 g	27,12 g 32,12 g 9,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53,92 g 0,00 g 2,89 g	97,00 g 23,26 g 0,98 g	49,29 g 0,00 g 1,55 g	98,41 g 0,00 g 2,59 g	84,88 g 3,00 g 3,87 g		





## Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Brokkolikrém, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek			Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Paprika			Szendvicssonka, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Sajtos Croissant		
		Energia: 170,70 Kcal / 713,53 KJ			Energia: 266,41 Kcal / 1 113,59 KJ			Energia: 195,01 Kcal / 815,14 KJ			Energia: 239,42 Kcal / 1 000,78 KJ			Energia: 237,00 Kcal / 990,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,95 g	4,61 g	1,94 g	8,91 g	13,05 g	3,55 g	9,59 g	5,26 g	1,40 g	12,04 g	7,95 g	3,54 g	9,40 g	14,45 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,47 g	0,00 g	0,75 g	28,09 g	0,00 g	1,29 g	27,11 g	0,00 g	0,98 g	29,64 g	0,00 g	1,36 g	19,95 g	0,00 g	0,27 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita  
Élelmezésvezető

