



Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Citromos tea, Szezámagos croissant	Meggyes tea, Sárgarépás szendvicskrém 0,02, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Petrezselymes túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Mézes tea, Padlizsán krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 28,75 Kcal / 120,18 KJ	Energia: 224,47 Kcal / 938,28 KJ	Energia: 172,89 Kcal / 722,68 KJ	Energia: 275,75 Kcal / 1 152,64 KJ										
		Fehérje 8,70 g	Zsír 4,35 g	T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 4,18 g	Zsír 11,56 g	T.Zsírsv 5,64 g	Fehérje 5,50 g	Zsír 6,91 g	T.Zsírsv 3,09 g	Fehérje 7,80 g	Zsír 2,80 g	T.Zsírsv 1,26 g	Fehérje 5,96 g	Zsír 6,39 g	T.Zsírsv 1,81 g
		Szénhidrát 35,20 g	Cukor 0,99 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 22,52 g	Cukor 7,00 g	Só 0,35 g	Szénhidrát 34,65 g	Cukor 7,00 g	Só 1,66 g	Szénhidrát 29,27 g	Cukor 7,00 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 47,58 g	Cukor 17,27 g	Só 0,79 g
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zöldséges tarhonyaleves, Sült virsli 6dkg, Zöldbabfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Túró rudi	Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Rántott hal 10 dkg, Főtt burgonya, Cékla	Daragaluska leves, Lencsefőzelék, Főtt tojás, Félbarna kenyér, Körte	Karfiolleves, Bolognai spagetti 8 dkg , Reszelt sajt, Narancs	Gulyásleves marha 6 dkg, Tejberizs, Kakaósórat, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 560,31 Kcal / 2 342,10 KJ	Energia: 741,26 Kcal / 3 098,47 KJ	Energia: 733,16 Kcal / 3 064,61 KJ	Energia: 799,51 Kcal / 3 341,95 KJ	Energia: 748,93 Kcal / 3 130,53 KJ										
		Fehérje 20,13 g	Zsír 26,55 g	T.Zsírsv 9,89 g	Fehérje 26,35 g	Zsír 35,65 g	T.Zsírsv 10,07 g	Fehérje 36,83 g	Zsír 22,84 g	T.Zsírsv 4,62 g	Fehérje 27,92 g	Zsír 31,64 g	T.Zsírsv 9,69 g	Fehérje 30,87 g	Zsír 12,64 g	T.Zsírsv 3,40 g
		Szénhidrát 53,27 g	Cukor 8,72 g	Só 2,74 g	Szénhidrát 76,20 g	Cukor 0,00 g	Só 1,17 g	Szénhidrát 88,02 g	Cukor 2,00 g	Só 1,08 g	Szénhidrát 98,58 g	Cukor 3,00 g	Só 6,03 g	Szénhidrát 127,77 g	Cukor 31,91 g	Só 2,42 g





Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Pogácsa, sajtos	Csirkemell sonka, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Sajt, lapka, Margarin, Zsemle, Jégcsapretek	Tavaszi felvágott, Margarin, Szezámagos zsemle	Gyümölcsjoghurt, Kifli										
		Energia: 369,87 Kcal / 1 546,06 KJ	Energia: 203,43 Kcal / 850,34 KJ	Energia: 255,71 Kcal / 1 068,87 KJ	Energia: 273,08 Kcal / 1 141,47 KJ	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,08 g	16,37 g	4,47 g	10,25 g	7,87 g	3,54 g	8,78 g	10,46 g	1,90 g	9,32 g	14,69 g	3,69 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
51,26 g	0,00 g	0,99 g	23,19 g	0,00 g	0,98 g	33,60 g	0,00 g	1,03 g	26,55 g	0,00 g	1,41 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető





Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Vadmálna tea, Házi húskrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Mézes tea, Vaj, Mákkal szórt kis kifli	Citromos tea, Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Margarin, Sajtós kifli										
		Energia: 302,51 Kcal / 1 264,49 KJ	Energia: 143,42 Kcal / 599,50 KJ	Energia: 238,50 Kcal / 996,93 KJ	Energia: 331,13 Kcal / 1 384,12 KJ	Energia: 212,50 Kcal / 888,25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,51 g	10,99 g	1,63 g	3,62 g	1,86 g	0,35 g	3,87 g	7,28 g	3,38 g	13,34 g	13,99 g	5,39 g	4,16 g	7,31 g	1,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,94 g	0,00 g	0,93 g	28,27 g	7,00 g	0,99 g	39,06 g	16,20 g	0,00 g	36,51 g	7,00 g	1,22 g	32,13 g	7,00 g	0,30 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hagymakrém leves , Levesgyöngy, Kukoricás pulykaragu (7 dkg), Párolt rizsköret, Mandarin	Meggyleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya , Cékla	Tavaszi zöldségleves, Sertéssült falatok (7dkg), Finomfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Piskótarolád	Zöldborsóleves, Sajt mártásos csirkeapró 7 dkg, Tészta köret szarvacska	Pulykagulyás 5 dkg, Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér, Narancs										
		Energia: 620,10 Kcal / 2 592,02 KJ	Energia: 675,15 Kcal / 2 822,13 KJ	Energia: 869,82 Kcal / 3 635,85 KJ	Energia: 770,99 Kcal / 3 222,74 KJ	Energia: 580,21 Kcal / 2 425,28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,14 g	15,39 g	3,22 g	35,83 g	16,87 g	3,13 g	40,62 g	26,12 g	4,60 g	26,13 g	40,02 g	19,56 g	13,13 g	14,77 g	1,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,34 g	0,00 g	3,68 g	92,96 g	9,99 g	1,47 g	118,52 g	3,00 g	6,99 g	76,18 g	2,00 g	4,46 g	94,54 g	8,93 g	1,73 g		





Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Zala felvágott, Margarin, Zsemle			Túrós táska			Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Sajtos párizsi, Vaj, Zsemle, Póréhagyma			Ivólé 50%, Kockasajt, sonkás, Kifli		
		Energia: 400,36 Kcal / 1 673,50 KJ			Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ			Energia: 252,35 Kcal / 1 054,82 KJ			Energia: 280,07 Kcal / 1 170,69 KJ			Energia: 338,57 Kcal / 1 415,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,07 g	10,75 g	3,22 g	8,60 g	4,80 g	0,00 g	12,46 g	13,00 g	5,37 g	9,30 g	13,17 g	5,03 g	8,04 g	5,35 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,79 g	0,00 g	1,42 g	41,30 g	5,00 g	0,30 g	21,61 g	0,00 g	1,73 g	33,12 g	0,00 g	1,21 g	63,30 g	0,00 g	0,86 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezet





Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Mézes tea, Zöldhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Szardíniakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Gyümölcs tea, kifli, szezámos, Paradicsom, Vajkrém	Epres tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 339,96 Kcal / 1 421,03 KJ	Energia: 259,44 Kcal / 1 084,46 KJ	Energia: 222,04 Kcal / 928,13 KJ	Energia: 247,88 Kcal / 1 036,14 KJ	Energia: 282,30 Kcal / 1 180,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,26 g	12,64 g	6,14 g	10,46 g	3,83 g	1,77 g	7,79 g	8,86 g	2,42 g	5,50 g	8,41 g	3,88 g	10,02 g	10,71 g	3,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,37 g	5,00 g	0,93 g	45,40 g	16,20 g	1,17 g	27,82 g	7,14 g	0,78 g	37,11 g	7,00 g	0,67 g	36,00 g	7,00 g	1,39 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Karfiolleves, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Pite, almás	Babgulyás (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás, Félbarna kenyér, Mandarin	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Mexikói csirkeragu 0,15, Párolt rizs	Gombaleves, Szárnyas vagdalt4dkg, Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér, Narancs	Sárgaborsó leves, Bácskai rizseshús, Vegyes vágott savanyúság										
		Energia: 592,58 Kcal / 2 476,98 KJ	Energia: 807,53 Kcal / 3 375,48 KJ	Energia: 565,24 Kcal / 2 362,70 KJ	Energia: 678,77 Kcal / 2 837,26 KJ	Energia: 579,20 Kcal / 2 421,06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,07 g	23,21 g	3,98 g	28,32 g	17,85 g	3,57 g	29,11 g	13,56 g	1,94 g	15,23 g	36,06 g	3,86 g	19,40 g	20,07 g	5,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,98 g	3,00 g	2,41 g	132,88 g	20,11 g	1,79 g	80,92 g	0,00 g	1,87 g	70,60 g	10,21 g	4,36 g	79,60 g	0,66 g	4,55 g		





Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Kockasajt, sonkás, Szezámagos zsemle , Paprika	Hideg tej, Vaj, Croissant, Jégcsapretek	Májusi csemege, Margarin, Zsemle	Gyümölcsjoghurt, Kifli
		Energia: 273,54 Kcal / 1 143,40 KJ	Energia: 217,69 Kcal / 909,94 KJ	Energia: 396,35 Kcal / 1 656,74 KJ	Energia: 263,58 Kcal / 1 101,76 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
		9,99 g 12,29 g 3,12 g	9,72 g 8,35 g 3,11 g	11,21 g 22,12 g 6,42 g	8,52 g 11,99 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
32,72 g 0,00 g 1,09 g	26,65 g 0,00 g 1,31 g	36,16 g 1,50 g 0,44 g	32,35 g 0,00 g 1,35 g	39,73 g 6,50 g 0,55 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03707) Iskola IV. Menü plussz felső	Kakaó, Margarin, Sajtos croissant, Paprika	Epres tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Tejeskávét, Sült húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Csokis gabonagyógyó
		Energia: 369,63 Kcal / 1 545,05 KJ	Energia: 341,56 Kcal / 1 427,72 KJ	Energia: 362,08 Kcal / 1 513,49 KJ	Energia: 207,44 Kcal / 867,10 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 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
		13,35 g 23,85 g 9,01 g	13,74 g 15,96 g 7,26 g	15,48 g 12,06 g 3,93 g	7,01 g 3,87 g 0,57 g	8,70 g 4,35 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,45 g 5,00 g 1,03 g	35,19 g 7,00 g 1,16 g	47,94 g 8,99 g 1,51 g	35,77 g 7,00 g 0,82 g	35,20 g 0,99 g 0,27 g		
Ebéd	(03707) Iskola IV. Menü plussz felső	Karalábéleves, Puszta-pörkölt, Félbarna kenyér, Cékla, Túrórudi	Árpagyöngy leves, Szárnyas vagdalt 4dkg, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskótaralád	Palócgulyás (5dkg), Joghurtos-tejföl, Reszelt sajt, Spagetti, Félbarna kenyér, Alma	Pirított tésztaleves, Pulyka pörkölt 9dkg, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Gyümölcskrémleves, Rántott hal 10 dkg, Vajas petrezselymes burgonya, Tartármártás
		Energia: 819,36 Kcal / 3 424,92 KJ	Energia: 813,17 Kcal / 3 399,05 KJ	Energia: 739,04 Kcal / 3 089,19 KJ	Energia: 547,02 Kcal / 2 286,54 KJ	Energia: 752,21 Kcal / 3 144,24 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
		30,89 g 35,73 g 12,12 g	15,56 g 37,89 g 4,69 g	29,72 g 29,14 g 12,26 g	17,72 g 13,76 g 1,83 g	20,66 g 33,90 g 6,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,15 g 9,16 g 3,05 g	101,65 g 2,00 g 4,75 g	87,52 g 0,00 g 3,69 g	87,59 g 5,35 g 1,75 g	88,17 g 11,56 g 2,16 g		





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03707) Iskola IV. Menü plussz felső	Baromfi párizsi, Margarin, Szezámagos zsemle , Kígyóuborka	Natúr joghurt, Kifli	Ivólé, Mákkal szórt kis kifli, Vaj, Kígyóuborka	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Ivólé 50%, Kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Paprika										
		Energia: 283,04 Kcal / 1 183,11 Kj	Energia: 201,19 Kcal / 840,97 Kj	Energia: 290,70 Kcal / 1 215,13 Kj	Energia: 236,41 Kcal / 988,19 Kj	Energia: 319,20 Kcal / 1 334,26 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,79 g	14,99 g	3,26 g	8,10 g	3,95 g	3,91 g	4,09 g	7,31 g	3,38 g	7,12 g	12,91 g	3,55 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
		26,92 g	0,00 g	1,15 g	33,10 g	0,00 g	0,90 g	51,34 g	0,00 g	0,01 g	23,23 g	0,00 g	1,28 g	64,70 g	0,00 g	1,00 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető

