



Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gyümölcs tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Forralt tej, Kajsziarack lekvár, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Margarin, Zsemle, Kígyóborka	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 242,33 Kcal / 1 012,94 KJ	Energia: 353,06 Kcal / 1 475,79 KJ	Energia: 271,71 Kcal / 1 135,75 KJ	Energia: 341,09 Kcal / 1 425,76 KJ	Energia: 239,26 Kcal / 1 000,11 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
		6,32 g 11,75 g 3,55 g	12,10 g 10,60 g 3,53 g	9,57 g 10,65 g 3,22 g	12,34 g 10,63 g 3,53 g	5,91 g 7,99 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,92 g 7,00 g 1,31 g	54,54 g 10,86 g 1,07 g	33,95 g 7,00 g 1,58 g	51,34 g 8,99 g 1,07 g	35,95 g 7,00 g 0,66 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tárkonyos pu.ragulev5dkg, Gránátos kocka, Csemege uborka	Tojásleves, Aprópecsenye, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér, Csoki Lola	Zöldségkrémleves, Levesgyöngy, Sertés pörkölt (8dkg), Párolt rizsköret, Alma	Húsleves, Cérnametelt, Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér	Fahéjas szilvaleves, Rántott csirkemell, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 445,35 Kcal / 1 861,56 KJ	Energia: 694,69 Kcal / 2 903,80 KJ	Energia: 768,00 Kcal / 3 210,24 KJ	Energia: 723,88 Kcal / 3 025,82 KJ	Energia: 659,77 Kcal / 2 757,84 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
		15,51 g 9,60 g 1,66 g	26,82 g 46,79 g 6,24 g	34,93 g 26,36 g 6,99 g	36,08 g 28,25 g 6,88 g	35,40 g 17,62 g 3,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73,98 g 0,00 g 6,35 g	72,84 g 5,00 g 3,39 g	99,89 g 0,88 g 2,92 g	74,61 g 2,00 g 4,04 g	87,77 g 8,49 g 1,85 g		





Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika			Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Vaníliás túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér		
		Energia: 310,30 Kcal / 1 297,05 KJ			Energia: 191,83 Kcal / 801,85 KJ			Energia: 212,83 Kcal / 889,63 KJ			Energia: 195,74 Kcal / 818,19 KJ			Energia: 258,93 Kcal / 1 082,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,59 g	16,02 g	7,26 g	9,62 g	3,74 g	1,51 g	5,85 g	8,53 g	3,87 g	8,58 g	3,10 g	1,38 g	10,32 g	12,30 g	3,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27,57 g	0,00 g	1,31 g	29,66 g	0,00 g	1,10 g	27,91 g	0,00 g	0,67 g	33,09 g	5,00 g	0,67 g	26,43 g	0,00 g	1,09 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezet





Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Citromos tea, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sonka felvágott, Margarin, Kígyóborka, Félbarna kenyér	Karamell , Sajtós Croissant	Citromos tea, Csicseriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 238,15 Kcal / 995,47 KJ	Energia: 272,51 Kcal / 1 139,09 KJ	Energia: 369,15 Kcal / 1 543,05 KJ	Energia: 256,33 Kcal / 1 071,46 KJ										
		Fehérje 8,70 g	Zsír 4,35 g	T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 5,56 g	Zsír 8,50 g	T.Zsírsv 3,87 g	Fehérje 10,62 g	Zsír 10,23 g	T.Zsírsv 1,90 g	Fehérje 16,00 g	Zsír 17,45 g	T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 7,29 g	Zsír 7,90 g	T.Zsírsv 2,06 g
		Szénhidrát 35,20 g	Cukor 0,99 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 34,43 g	Cukor 7,00 g	Só 0,66 g	Szénhidrát 33,80 g	Cukor 7,00 g	Só 1,71 g	Szénhidrát 39,94 g	Cukor 9,99 g	Só 0,54 g	Szénhidrát 38,58 g	Cukor 7,00 g	Só 0,93 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zöldséges lebbencsleves , Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Bounty szelet	Sertés gulyásleves , Fodros nagykocka, Tehéntúró, Joghurtos-tejföl, Félbarna kenyér, Alma	Párolt rizsköret, Csíki mártás, Rántott hal 10 dkg, Paradicsom leves betűtésztaival	Vajgaluska leves, Pulyka pörkölt, Fejtett babfőzelék, Félbarna kenyér, Alma	Magyaros karfiollevés , Pusztapörkölt, Csemege uborka, Félbarna kenyér										
		Energia: 554,54 Kcal / 2 317,98 KJ	Energia: 780,15 Kcal / 3 261,03 KJ	Energia: 1 021,41 Kcal / 4 269,49 KJ	Energia: 497,39 Kcal / 2 079,09 KJ	Energia: 707,07 Kcal / 2 955,55 KJ										
		Fehérje 22,22 g	Zsír 17,36 g	T.Zsírsv 3,83 g	Fehérje 35,69 g	Zsír 30,30 g	T.Zsírsv 9,46 g	Fehérje 22,60 g	Zsír 56,35 g	T.Zsírsv 11,02 g	Fehérje 15,96 g	Zsír 14,57 g	T.Zsírsv 2,69 g	Fehérje 28,76 g	Zsír 32,91 g	T.Zsírsv 9,44 g
		Szénhidrát 77,62 g	Cukor 0,22 g	Só 1,70 g	Szénhidrát 89,59 g	Cukor 0,44 g	Só 3,84 g	Szénhidrát 103,55 g	Cukor 6,64 g	Só 2,25 g	Szénhidrát 74,61 g	Cukor 3,44 g	Só 2,67 g	Szénhidrát 72,56 g	Cukor 0,66 g	Só 4,24 g





Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.












































		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Baromfi párizsi, Margarin, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű zsemle			Sajt, lapka, Margarin, Paprika, Zsemle			Zelleres Túrókrém , Zsemle magos			Diákcseszege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Kockasajt , Kifli		
		Energia: 227,75 Kcal / 952,00 Kj			Energia: 257,22 Kcal / 1 075,18 Kj			Energia: 217,33 Kcal / 908,44 Kj			Energia: 297,80 Kcal / 1 244,80 Kj			Energia: 171,60 Kcal / 717,29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,97 g	12,09 g	3,15 g	8,78 g	10,52 g	1,90 g	11,01 g	8,82 g	1,14 g	8,77 g	19,72 g	6,63 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,04 g	0,00 g	1,32 g	33,84 g	0,00 g	0,99 g	23,15 g	0,00 g	1,46 g	21,49 g	0,00 g	0,75 g	29,40 g	0,00 g	0,76 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető



Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Méz, Vaj, Félbarna kenyér	Barackos tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Tejeskávét, Margarin, Kalács kakaós	Citromos tea, Sárgarépaszendvicskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom
		Energia: 343,76 Kcal / 1 436,92 KJ	Energia: 350,29 Kcal / 1 464,21 KJ	Energia: 277,59 Kcal / 1 160,33 KJ	Energia: 404,04 Kcal / 1 688,89 KJ	Energia: 277,28 Kcal / 1 159,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,68 g 15,99 g 7,27 g	11,61 g 10,50 g 5,01 g	9,93 g 10,74 g 3,22 g	12,29 g 13,85 g 3,53 g	6,83 g 9,48 g 4,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,73 g 7,00 g 1,12 g	52,38 g 16,20 g 1,12 g	34,85 g 7,00 g 1,58 g	56,13 g 8,99 g 0,37 g	40,68 g 7,00 g 2,03 g		
 	 	 	 	  	 	
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Gombás sertéstokány, Petrezselymes burgonya, Mandarin	Korpagaluska leves, Pulyka pörkölt 9dkg, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Túrós pite	Kassai burgonyaleves, Metélt tészta, Mákszórás	Tojásleves, Bácskai rizseshús, Vegyes vágott savanyúság, Narancs	Húsos zöldborsóleves, Tejbedara, Kakaószórat, Félbarna kenyér, Körte
		Energia: 532,65 Kcal / 2 226,48 KJ	Energia: 633,01 Kcal / 2 645,98 KJ	Energia: 816,15 Kcal / 3 411,51 KJ	Energia: 486,10 Kcal / 2 031,90 KJ	Energia: 610,55 Kcal / 2 552,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,65 g 15,81 g 3,69 g	22,08 g 21,86 g 2,95 g	25,16 g 36,16 g 10,74 g	12,78 g 12,78 g 1,87 g	20,26 g 10,30 g 2,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,64 g 0,00 g 1,24 g	84,85 g 0,35 g 2,26 g	96,76 g 19,98 g 2,79 g	78,19 g 0,66 g 2,64 g	108,81 g 22,48 g 2,50 g		
 	     	     	     	    	    	



Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zöldhagymás vajkrém, Zsemle magos			Sajtkrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű zsemle			Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle			Házi csirkemájaskrém , Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kifli			Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle		
		Energia: 247,21 Kcal / 1 033,34 KJ			Energia: 212,86 Kcal / 889,75 KJ			Energia: 224,61 Kcal / 938,87 KJ			Energia: 215,48 Kcal / 900,71 KJ			Energia: 224,54 Kcal / 938,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,51 g	14,69 g	3,87 g	5,21 g	11,94 g	6,87 g	8,62 g	12,16 g	3,14 g	11,54 g	3,38 g	0,64 g	6,76 g	12,88 g	3,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,94 g	0,00 g	0,44 g	21,42 g	0,00 g	0,87 g	20,44 g	0,00 g	0,89 g	34,45 g	0,00 g	0,70 g	20,74 g	0,00 g	1,27 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető





Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Kukoricapehely (corn flakes)	Gyümölcs tea, Baromfi párizsi, Margarin, Félbarna kenyér	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Croissant	Citromos tea, Kenőmájás, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 203,53 Kcal / 850,76 Kj	Energia: 284,85 Kcal / 1 190,67 Kj	Energia: 338,11 Kcal / 1 413,30 Kj	Energia: 337,77 Kcal / 1 411,88 Kj	Energia: 239,72 Kcal / 1 002,03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,67 g 3,45 g 2,95 g	9,34 g 12,17 g 3,12 g	11,75 g 10,50 g 5,01 g	11,73 g 13,59 g 2,27 g	9,19 g 6,95 g 2,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,72 g 0,00 g 0,27 g	34,02 g 7,00 g 1,25 g	49,05 g 10,86 g 0,94 g	40,72 g 6,50 g 0,47 g	34,76 g 7,00 g 1,06 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Paradicsom leves, Betűtészta, Rántott hal 10 dkg, Tört burgonya, Cékla	Minestrone leves, Májás vagdalt, Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér	Őszibarackleves, Tavasz sertésragu 8 dkg, Főtt burgonya	Daragaluska leves, Lecsós virsli, Tarhonya köret	Sütőtökrém leves, Levesgyöngy, Flamand pulykaragu 8 dkg, Tészta köret szarvacska, Pite, almás
		Energia: 710,25 Kcal / 2 968,85 Kj	Energia: 643,49 Kcal / 2 689,79 Kj	Energia: 671,90 Kcal / 2 808,54 Kj	Energia: 614,34 Kcal / 2 567,94 Kj	Energia: 804,57 Kcal / 3 363,10 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,48 g 25,29 g 1,97 g	41,34 g 16,61 g 3,94 g	22,83 g 26,79 g 8,62 g	23,42 g 28,15 g 6,83 g	17,93 g 27,04 g 4,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96,06 g 9,99 g 1,55 g	82,30 g 0,00 g 2,52 g	83,28 g 21,99 g 1,37 g	66,87 g 4,40 g 1,64 g	119,56 g 6,00 g 2,84 g		





Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Magyaros szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Szezámgyöngyös túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Tojáskrém, Póréhagyma, Zsemle			Pecsenyezsír, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle			Kockasajt, Zsemle		
		Energia: 215,18 Kcal / 899,45 KJ			Energia: 227,47 Kcal / 950,82 KJ			Energia: 201,41 Kcal / 841,89 KJ			Energia: 281,14 Kcal / 1 175,17 KJ			Energia: 180,00 Kcal / 752,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,91 g	8,59 g	3,87 g	11,41 g	6,57 g	2,39 g	8,02 g	4,06 g	0,57 g	3,71 g	19,41 g	7,60 g	6,30 g	3,40 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,30 g	0,00 g	0,66 g	30,20 g	0,00 g	0,68 g	35,25 g	0,00 g	0,85 g	21,66 g	0,00 g	0,95 g	32,50 g	0,00 g	1,15 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető

