

Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Tejeskávét, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Epres tea, Vaníliás túrókrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Méz, Vaj, Félbarna kenyér	Citromos tea, Snidlinges sajtkrém, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 394,84 Kcal / 1 650,43 KJ	Energia: 220,47 Kcal / 921,56 KJ	Energia: 350,29 Kcal / 1 464,21 KJ	Energia: 268,28 Kcal / 1 121,41 KJ	Energia: 338,11 Kcal / 1 413,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 15,41 g 16,07 g 5,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,43 g 3,10 g 1,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,61 g 10,50 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5,73 g 12,09 g 6,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,74 g 10,50 g 3,53 g
		Szénhidrát Cukor Só 47,22 g 8,99 g 1,55 g	Szénhidrát Cukor Só 39,25 g 12,00 g 0,86 g	Szénhidrát Cukor Só 52,38 g 16,20 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 33,04 g 7,00 g 0,93 g	Szénhidrát Cukor Só 49,06 g 10,86 g 1,04 g
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Csontleves, Cérnemetelt, Aprópecsenye, Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér	Palócgulyás (5dkg), Piskótakocka, Csokiöntet, Alma, Félbarna kenyér	Zöldséges tarhonyaleves, Zöldborsós pulykaragu, Petrezselymes burgonya	Magyaros karfiolleves, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizsköret, Tartármártás	Korpagaluska leves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér
		Energia: 579,58 Kcal / 2 422,64 KJ	Energia: 587,43 Kcal / 2 455,46 KJ	Energia: 368,50 Kcal / 1 540,33 KJ	Energia: 846,95 Kcal / 3 540,25 KJ	Energia: 478,20 Kcal / 1 998,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 19,08 g 26,12 g 5,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,50 g 20,10 g 3,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,32 g 8,60 g 0,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,20 g 36,77 g 5,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 16,94 g 17,99 g 3,71 g
		Szénhidrát Cukor Só 66,00 g 9,99 g 4,54 g	Szénhidrát Cukor Só 83,48 g 8,49 g 2,19 g	Szénhidrát Cukor Só 61,88 g 0,22 g 1,71 g	Szénhidrát Cukor Só 102,67 g 3,27 g 2,66 g	Szénhidrát Cukor Só 62,11 g 0,00 g 2,54 g
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Jégcsapretek	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Ivólé 50%, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Újhagyma	Ivólé 50%, Szárnyashúskrém, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Ivólé 50%, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom
		Energia: 260,83 Kcal / 1 090,27 KJ	Energia: 146,92 Kcal / 614,13 KJ	Energia: 401,46 Kcal / 1 678,10 KJ	Energia: 249,37 Kcal / 1 042,37 KJ	Energia: 319,89 Kcal / 1 337,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav





Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

	10,25 g	10,77 g	3,22 g	5,46 g	3,79 g	0,58 g	6,89 g	11,93 g	6,87 g	3,40 g	1,42 g	0,30 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
	32,72 g	0,00 g	1,44 g	23,12 g	0,00 g	0,81 g	65,69 g	0,00 g	0,74 g	55,14 g	0,00 g	1,68 g	65,00 g	0,00 g	1,00 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezet





Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Kakaó, Vaj, Szezámagos zsemle, Paprika	Meggyes tea, Mexikói felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Citromos tea, Sárgarépás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 377,71 Kcal / 1 578,83 KJ	Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 KJ	Energia: 328,84 Kcal / 1 374,55 KJ	Energia: 225,44 Kcal / 942,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,70 g 4,35 g 1,63 g	12,39 g 13,33 g 5,16 g	8,02 g 11,89 g 3,55 g	11,88 g 10,55 g 5,01 g	5,85 g 6,54 g 2,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,20 g 0,99 g 0,27 g	52,97 g 17,98 g 0,98 g	33,91 g 7,00 g 1,51 g	46,67 g 8,99 g 0,93 g	35,38 g 7,00 g 1,70 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sertésraguleves, Gránátos kocka, Csemege uborka	Tojásleves, Bakonyi pulykaragu 8 dkg, Párolt rizskörlet, Citromos rolád	Kertészleves, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Rizsleves, Szárnyas vagdalt4dkg, Jogh.burgonya főzelék, Félbarna kenyér, Körte	Sütőtökrém leves, Levesgyöngy, Debreceni sertésfalatok 9 dkg, Párolt rizskörlet
		Energia: 466,62 Kcal / 1 950,47 KJ	Energia: 570,90 Kcal / 2 386,36 KJ	Energia: 593,63 Kcal / 2 481,37 KJ	Energia: 643,12 Kcal / 2 688,24 KJ	Energia: 687,84 Kcal / 2 875,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,82 g 12,89 g 2,62 g	15,30 g 21,60 g 4,70 g	27,72 g 18,57 g 5,82 g	11,79 g 31,16 g 3,61 g	15,41 g 23,58 g 5,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,56 g 0,00 g 6,84 g	78,12 g 2,55 g 4,22 g	77,92 g 2,00 g 1,85 g	78,94 g 0,00 g 4,05 g	102,10 g 3,88 g 2,85 g		





Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Körözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóborka	Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Pecsenyészír , Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Paradicsom	Natúr joghurt, Kifli										
		Energia: 292,17 Kcal / 1 221,27 KJ	Energia: 223,97 Kcal / 936,19 KJ	Energia: 287,13 Kcal / 1 200,20 KJ	Energia: 250,84 Kcal / 1 048,51 KJ	Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,77 g	3,57 g	1,50 g	7,82 g	12,05 g	3,12 g	3,71 g	19,35 g	7,60 g	12,23 g	8,05 g	2,07 g	8,10 g	3,95 g	3,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,53 g	0,00 g	1,10 g	21,35 g	0,00 g	1,07 g	23,25 g	0,00 g	0,96 g	34,34 g	0,00 g	1,12 g	33,10 g	0,00 g	0,90 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezet



Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Sajtos Croissant	Vadmálna tea, Trappista sajt, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Baromfi párizsi, Margarin, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea, Petrezselymes szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Meggyes tea, Sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 364,72 Kcal / 1 524,53 Kj	Energia: 340,13 Kcal / 1 421,74 Kj	Energia: 383,25 Kcal / 1 601,99 Kj	Energia: 247,49 Kcal / 1 034,51 Kj	Energia: 209,08 Kcal / 873,95 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16,93 g 18,54 g 2,27 g	13,56 g 15,98 g 7,26 g	15,02 g 15,19 g 4,75 g	5,95 g 8,62 g 3,88 g	10,00 g 2,96 g 0,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,47 g 5,00 g 0,54 g	34,98 g 7,00 g 1,12 g	45,98 g 9,99 g 1,29 g	36,09 g 7,00 g 1,16 g	35,21 g 7,00 g 1,44 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Haséleves, Káposztás kocka, Félbarna kenyér	Daragaluska leves, Pulyka pörkölt 9dkg, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér, Csokis rolád	Zöldbableves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Tárkonyos raguleves , Tejbedara, Fahéjas szórat, Banán	Gombaleves magyaros, Vadas sertésragu , Spagetti
		Energia: 476,82 Kcal / 1 993,11 Kj	Energia: 957,76 Kcal / 4 003,44 Kj	Energia: 420,78 Kcal / 1 758,86 Kj	Energia: 528,56 Kcal / 2 209,38 Kj	Energia: 713,46 Kcal / 2 982,26 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21,30 g 11,02 g 1,68 g	30,05 g 33,66 g 2,48 g	10,84 g 11,63 g 1,35 g	14,67 g 11,63 g 3,23 g	27,99 g 36,15 g 9,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,96 g 3,00 g 1,77 g	125,66 g 4,35 g 1,28 g	66,98 g 14,99 g 0,86 g	90,75 g 10,19 g 2,48 g	69,58 g 3,22 g 3,83 g		



Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kockasajt, sonkás, Paprika, Teljes kiőrlésű kifli			Sült húskrém, Újhagyma, Zsemle			Ivólé 50%, Pritaminos túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma			Pulyka felvágott, Margarin, Zsemle, korpás			Gyümölcsjoghurt, Kifli		
		Energia: 202,73 Kcal / 847,41 KJ			Energia: 254,37 Kcal / 1 063,27 KJ			Energia: 312,40 Kcal / 1 305,83 KJ			Energia: 274,86 Kcal / 1 148,91 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
		8,40 g	5,44 g	2,97 g	9,75 g	9,19 g	2,30 g	10,35 g	4,20 g	2,01 g	8,97 g	14,00 g	1,97 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
29,80 g	0,00 g	1,10 g	35,54 g	0,00 g	1,29 g	57,58 g	0,00 g	1,65 g	29,24 g	0,00 g	1,48 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezet





Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Citromos tea, Olaszos szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Epres tea, Tojáskrém, Szezámagos zsemle	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika
		Energia: 246,06 Kcal / 1 028,53 KJ	Energia: 240,96 Kcal / 1 007,21 KJ	Energia: 344,25 Kcal / 1 438,97 KJ	Energia: 228,60 Kcal / 955,55 KJ	Energia: 284,72 Kcal / 1 190,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,97 g 8,64 g 3,88 g	5,67 g 8,54 g 3,87 g	13,71 g 16,35 g 7,34 g	8,16 g 6,67 g 0,71 g	6,71 g 11,99 g 6,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,77 g 7,00 g 0,66 g	34,96 g 7,00 g 1,65 g	35,01 g 7,00 g 1,37 g	34,57 g 7,00 g 0,91 g	37,01 g 7,00 g 0,72 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sertés gulyásleves, Fodros nagykocka, Tehéntúró, Joghurtos-tejföl, Félbarna kenyér	Paradicsom leves betűtésztaival, Rántott hal 10 dkg, Petrezselymes burgonya, Csíki mártás	Sajtgaluska leves, Aprópecsenye csirke, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér	Reszelt tésztaleves, Sertés pörkölt (7dkg), Tökfőzelék, Félbarna kenyér, Banán	Zellerleves, Lecsós virsli, Tarhonya köret, Körte
		Energia: 738,40 Kcal / 3 086,51 KJ	Energia: 979,66 Kcal / 4 094,98 KJ	Energia: 710,46 Kcal / 2 969,72 KJ	Energia: 609,10 Kcal / 2 546,04 KJ	Energia: 554,15 Kcal / 2 316,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,21 g 29,82 g 9,46 g	22,52 g 56,62 g 11,04 g	47,96 g 28,09 g 11,09 g	27,21 g 20,56 g 4,46 g	16,60 g 19,64 g 3,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
81,19 g 0,44 g 3,83 g	91,70 g 6,64 g 1,38 g	66,54 g 0,00 g 2,77 g	78,03 g 2,35 g 2,84 g	77,00 g 4,40 g 2,29 g		





Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Sárgabaracklekvár, Vaj, Kifli			Pulyka felvágott, Margarin, Kifli, korpás, Paradicsom			Ivólé 50%, Karfiolkrém, Szezámagos zsemle			Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Ivólé 50%, Pogácsa, sajtos		
		Energia: 369,94 Kcal / 1 546,35 KJ			Energia: 323,86 Kcal / 1 353,73 KJ			Energia: 308,56 Kcal / 1 289,78 KJ			Energia: 203,43 Kcal / 850,34 KJ			Energia: 369,87 Kcal / 1 546,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,60 g	12,95 g	6,42 g	10,33 g	14,89 g	1,91 g	6,72 g	3,98 g	0,33 g	10,24 g	7,87 g	2,06 g	3,08 g	16,37 g	4,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51,15 g	10,86 g	0,53 g	36,19 g	0,00 g	1,72 g	61,21 g	0,00 g	0,93 g	23,20 g	0,00 g	1,08 g	51,26 g	0,00 g	0,99 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető

