



Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Vaníliás tej , Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Vadmálna tea, Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Citromos tea, Vaj, kifli, szezámos	Citromos tea, Házi csirkemájaskrém, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Margarin, Szezámagos zsemle										
		Energia: 356,86 Kcal / 1 491,67 KJ	Energia: 137,83 Kcal / 576,13 KJ	Energia: 228,89 Kcal / 956,76 KJ	Energia: 333,81 Kcal / 1 395,33 KJ	Energia: 246,79 Kcal / 1 031,58 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,15 g	10,90 g	1,63 g	3,58 g	1,40 g	0,30 g	4,73 g	7,35 g	3,38 g	13,52 g	14,02 g	5,41 g	6,22 g	10,30 g	2,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,03 g	14,99 g	0,93 g	27,96 g	7,00 g	1,72 g	35,54 g	7,00 g	0,67 g	36,93 g	7,00 g	1,49 g	32,85 g	7,00 g	0,85 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zöldbableves, Pásztor tarhonya , Mongol saláta, Alma	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Édes-savanyú csirkeragu (7dkg), Párolt bulgur	Zabgaluska leves , Zabpelyhes húsgombóc (6dkg), Karalábéfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves, Rántott hal 10 dkg, Vajas petrezselymes burgonya, Csíki mártás	Haséleves, Tejberizs, Fahéjas szórát, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 717,29 Kcal / 2 998,27 KJ	Energia: 536,91 Kcal / 2 244,28 KJ	Energia: 476,18 Kcal / 1 990,43 KJ	Energia: 706,01 Kcal / 2 951,12 KJ	Energia: 665,52 Kcal / 2 781,87 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,92 g	23,55 g	5,12 g	34,83 g	14,16 g	2,63 g	16,56 g	15,05 g	2,39 g	19,65 g	29,28 g	5,69 g	26,49 g	8,17 g	3,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99,71 g	4,91 g	4,15 g	68,97 g	0,00 g	1,78 g	69,16 g	3,00 g	4,02 g	89,22 g	14,13 g	2,29 g	123,90 g	32,97 g	2,33 g		





Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zala felvágott, Vaj, Paprika, Zsemle	Hideg tej, Margarin, Mákkal szórt kis kifli	Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma	Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle	Pizzás csiga										
		Energia: 264,52 Kcal / 1 105,69 KJ	Energia: 293,39 Kcal / 1 226,37 KJ	Energia: 256,12 Kcal / 1 070,58 KJ	Energia: 274,54 Kcal / 1 147,58 KJ	Energia: 199,50 Kcal / 833,91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,44 g	10,84 g	4,70 g	10,58 g	12,88 g	4,94 g	12,64 g	12,94 g	5,37 g	8,96 g	13,12 g	3,55 g	7,35 g	11,85 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,28 g	0,00 g	1,32 g	33,44 g	0,00 g	0,32 g	22,90 g	0,00 g	1,75 g	32,18 g	0,00 g	1,31 g	18,40 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető





Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Citromos tea, Vaj, Sajtos kifli	Meggyes tea, Sárgarépás szendvicsszendvicskrém 0,02, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Petrezselymes túrókrém , Szezám-magos zsemle	Mézese tea , Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 212,50 Kcal / 888,25 KJ	Energia: 224,47 Kcal / 938,28 KJ	Energia: 226,51 Kcal / 946,81 KJ	Energia: 253,69 Kcal / 1 060,42 KJ										
		Fehérje 8,70 g	Zsír 4,35 g	T.Zsír-sav 1,63 g	Fehérje 4,17 g	Zsír 7,31 g	T.Zsír-sav 3,38 g	Fehérje 5,50 g	Zsír 6,91 g	T.Zsír-sav 3,09 g	Fehérje 10,44 g	Zsír 5,65 g	T.Zsír-sav 1,40 g	Fehérje 5,91 g	Zsír 6,39 g	T.Zsír-sav 1,81 g
		Szénhidrát 35,20 g	Cukor 0,99 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 32,12 g	Cukor 7,00 g	Só 0,20 g	Szénhidrát 34,65 g	Cukor 7,00 g	Só 1,66 g	Szénhidrát 34,01 g	Cukor 7,00 g	Só 0,86 g	Szénhidrát 42,04 g	Cukor 11,75 g	Só 0,79 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Húsgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Túrós pite	Karfiolleves, Kiscsillag tészta, Reszelt csirkemáj (9dkg), Párolt rizsköret, Félbarna kenyér	Daragaluska leves, Sárgaborsó főzelék , Szárnyas vagdalt (6dkg), Félbarna kenyér, Alma	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Kukoricás pulykaragu (7 dkg), Penne tészta	Sertés gulyásleves , Tejbedara, Kakaószórat, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 593,81 Kcal / 2 482,13 KJ	Energia: 756,72 Kcal / 3 163,09 KJ	Energia: 645,00 Kcal / 2 696,10 KJ	Energia: 569,58 Kcal / 2 380,84 KJ	Energia: 769,96 Kcal / 3 218,43 KJ										
		Fehérje 22,97 g	Zsír 22,31 g	T.Zsír-sav 2,77 g	Fehérje 39,39 g	Zsír 18,91 g	T.Zsír-sav 3,29 g	Fehérje 28,13 g	Zsír 19,38 g	T.Zsír-sav 3,47 g	Fehérje 15,42 g	Zsír 19,50 g	T.Zsír-sav 3,62 g	Fehérje 25,43 g	Zsír 20,95 g	T.Zsír-sav 6,28 g
		Szénhidrát 73,08 g	Cukor 0,00 g	Só 1,53 g	Szénhidrát 106,51 g	Cukor 1,32 g	Só 5,21 g	Szénhidrát 88,98 g	Cukor 0,00 g	Só 1,90 g	Szénhidrát 81,83 g	Cukor 0,00 g	Só 3,78 g	Szénhidrát 118,77 g	Cukor 29,11 g	Só 2,33 g





Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csirkemell sonka, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma	Kockasajt , Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Vaj, Paprika, Tavaszi felvágott, Félbarna kenyér	Hideg tej, Margarin, Mákkal szórt kis kifli, Lilahagyma	Gyümölcsjoghurt, Kifli										
		Energia: 208,61 Kcal / 871,99 Kj	Energia: 134,37 Kcal / 561,67 Kj	Energia: 253,78 Kcal / 1 060,80 Kj	Energia: 305,26 Kcal / 1 275,99 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
		10,55 g	7,87 g	3,54 g	4,46 g	3,19 g	1,00 g	8,39 g	11,98 g	5,03 g	10,94 g	12,91 g	4,94 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
24,18 g	0,00 g	0,98 g	21,72 g	0,00 g	1,15 g	27,79 g	0,00 g	1,41 g	35,93 g	0,00 g	0,33 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető





Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Sajtkrém, Félbarna kenyér, Kígyóborka	Epres tea, Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Gyümölcs tea, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér	Mézes tea, Csicseriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Szardíniakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 372,29 Kcal / 1 556,17 KJ	Energia: 177,68 Kcal / 742,70 KJ	Energia: 214,01 Kcal / 894,56 KJ	Energia: 288,89 Kcal / 1 207,56 KJ	Energia: 265,19 Kcal / 1 108,49 KJ										
		Fehérje 14,23 g	Zsír 16,16 g	T.Zsírsv 9,14 g	Fehérje 5,43 g	Zsír 1,60 g	T.Zsírsv 0,30 g	Fehérje 9,32 g	Zsír 3,68 g	T.Zsírsv 1,50 g	Fehérje 7,01 g	Zsír 7,87 g	T.Zsírsv 2,06 g	Fehérje 9,79 g	Zsír 9,04 g	T.Zsírsv 2,43 g
		Szénhidrát 42,53 g	Cukor 5,00 g	Só 1,30 g	Szénhidrát 35,04 g	Cukor 7,00 g	Só 1,69 g	Szénhidrát 35,47 g	Cukor 7,00 g	Só 1,10 g	Szénhidrát 47,14 g	Cukor 16,20 g	Só 0,89 g	Szénhidrát 35,60 g	Cukor 7,14 g	Só 0,79 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Paradicsom leves betűtésztaival, Sertés pörkölt (8dkg), Párolt rizsköret	Csurgatott tojás leves, Sült virsli 6dkg, Finomfőzelék , Félbarna kenyér, Alma	Árpagyöngy leves , Temesvári pulykaragu (7dkg), Tészta köret szarvacska	Zöldborsóleves, Pusztapörkölt, Csemege uborka, Félbarna kenyér	Legényfogó leves (5dkg), Ízes bukta , Félbarna kenyér, Narancs										
		Energia: 864,06 Kcal / 3 611,77 KJ	Energia: 619,41 Kcal / 2 589,13 KJ	Energia: 510,73 Kcal / 2 134,85 KJ	Energia: 636,11 Kcal / 2 658,94 KJ	Energia: 1 233,76 Kcal / 5 157,12 KJ										
		Fehérje 29,52 g	Zsír 43,77 g	T.Zsírsv 10,49 g	Fehérje 23,34 g	Zsír 28,08 g	T.Zsírsv 7,11 g	Fehérje 12,61 g	Zsír 18,82 g	T.Zsírsv 3,67 g	Fehérje 25,45 g	Zsír 29,08 g	T.Zsírsv 8,48 g	Fehérje 34,04 g	Zsír 63,08 g	T.Zsírsv 4,22 g
		Szénhidrát 86,55 g	Cukor 5,88 g	Só 2,21 g	Szénhidrát 68,69 g	Cukor 3,00 g	Só 6,35 g	Szénhidrát 71,89 g	Cukor 0,22 g	Só 2,70 g	Szénhidrát 67,37 g	Cukor 2,66 g	Só 5,15 g	Szénhidrát 124,65 g	Cukor 0,00 g	Só 2,51 g





Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Pulyka felvágott, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma	Hideg tej, Mogorókrém, Zsemle	Trappista sajt, Vaj, Szezámragos zsemle , Paradicsom	Sajos párizsi, Margarin, Kifli, Jégcsapretek	Kockasajt , kifli, szezámos										
		Energia: 238,39 Kcal / 996,47 KJ	Energia: 378,95 Kcal / 1 584,01 KJ	Energia: 336,17 Kcal / 1 405,19 KJ	Energia: 270,51 Kcal / 1 130,73 KJ	Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,31 g	13,71 g	3,38 g	12,24 g	6,39 g	3,07 g	14,84 g	18,79 g	8,89 g	8,62 g	12,90 g	3,55 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
21,14 g	0,00 g	1,40 g	42,54 g	0,29 g	0,92 g	27,51 g	0,00 g	1,11 g	29,74 g	0,00 g	0,96 g	29,40 g	0,00 g	1,13 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Sajt, lapka, Margarin, Kígyóborka, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Kakaó, Margarin, Foszlós kalács	Citromos tea, Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Forralt tej, Cukkinis sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			
		Energia: 365,14 Kcal / 1 526,29 KJ	Energia: 293,46 Kcal / 1 226,66 KJ	Energia: 358,56 Kcal / 1 498,78 KJ	Energia: 237,78 Kcal / 993,92 KJ	Energia: 345,26 Kcal / 1 443,19 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		15,60 g 14,44 g 4,17 g	10,62 g 12,32 g 3,14 g	12,75 g 14,59 g 4,17 g	5,91 g 6,38 g 1,80 g	13,76 g 15,11 g 8,50 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
43,27 g 5,00 g 1,42 g	34,55 g 7,00 g 0,90 g	44,71 g 5,18 g 0,37 g	38,11 g 8,07 g 0,79 g	38,62 g 0,00 g 2,62 g					
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Reszelt tésztaleves, Csirke pörkölt, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér	Fokhagymakrém leves, Levesgyöngy, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Hamisgulyás, Carbonare pulykaapró (7dkg), Spagetti, Alma	Daragaluska leves, Sült tarjaszelet 7 dkg, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves (5dkg), Tejbedara, Fahéjas szórat, Félbarna kenyér, Körte			
		Energia: 574,37 Kcal / 2 400,87 KJ	Energia: 637,27 Kcal / 2 663,79 KJ	Energia: 514,02 Kcal / 2 148,60 KJ	Energia: 830,66 Kcal / 3 472,16 KJ	Energia: 851,33 Kcal / 3 558,56 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		42,47 g 16,05 g 3,21 g	36,26 g 16,74 g 3,33 g	14,30 g 10,93 g 2,50 g	39,02 g 38,21 g 10,67 g	16,97 g 38,20 g 6,65 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
65,28 g 0,35 g 2,65 g	83,33 g 0,00 g 1,56 g	90,74 g 0,22 g 3,48 g	75,65 g 2,00 g 0,81 g	109,23 g 30,17 g 2,77 g					





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Pulyka felvágott, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma			Sonka felvágott, Margarin, Zsemle, Jégcsapretek			Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Kockasajt , Zsemle, Paprika			Mogyorókrém, Zsemle		
		Energia: 238,39 Kcal / 996,47 KJ			Energia: 258,10 Kcal / 1 078,86 KJ			Energia: 172,86 Kcal / 722,55 KJ			Energia: 182,94 Kcal / 764,69 KJ			Energia: 258,38 Kcal / 1 080,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,31 g	13,71 g	3,38 g	11,00 g	10,32 g	1,90 g	4,00 g	7,82 g	0,01 g	6,48 g	3,45 g	1,00 g	5,44 g	0,79 g	0,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,14 g	0,00 g	1,40 g	32,06 g	0,00 g	1,56 g	22,40 g	0,00 g	0,65 g	32,95 g	0,00 g	1,15 g	31,94 g	0,29 g	0,70 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető

