



Heti étlap 2020.08.31. - 2020.09.04.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Túrós krém zöldfűszeres 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Párizsikrém 7-10, Paradicsom**, Graham kenyér	sajtkrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Túrós táska
		Energia: 120,00 Kcal / 527,47 Kj	Energia: 136,14 Kcal / 569,07 Kj	Energia: 164,53 Kcal / 687,74 Kj	Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 Kj
		Fehérje 6,68 g, Zsír 1,87 g, T.Zsír 0,95 g, Szénhidrát 17,99 g, Cukor 0,10 g, Só 1,81 g	Fehérje 4,57 g, Zsír 4,04 g, T.Zsír 1,80 g, Szénhidrát 17,84 g, Cukor 0,15 g, Só 0,71 g	Fehérje 3,98 g, Zsír 7,70 g, T.Zsír 3,92 g, Szénhidrát 17,39 g, Cukor 0,10 g, Só 0,65 g	Fehérje 8,21 g, Zsír 5,50 g, T.Zsír 2,21 g, Szénhidrát 45,67 g, Cukor 11,54 g, Só 0,60 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Túrós krém zöldfűszeres 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Párizsikrém 11-14, Paradicsom**, Graham kenyér	sajtkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Túrós táska
		Energia: 120,00 Kcal / 673,23 Kj	Energia: 171,54 Kcal / 717,04 Kj	Energia: 206,76 Kcal / 864,26 Kj	Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 Kj
		Fehérje 8,77 g, Zsír 2,47 g, T.Zsír 1,26 g, Szénhidrát 22,65 g, Cukor 0,13 g, Só 2,38 g	Fehérje 5,77 g, Zsír 5,08 g, T.Zsír 2,27 g, Szénhidrát 22,50 g, Cukor 0,19 g, Só 0,89 g	Fehérje 5,02 g, Zsír 9,69 g, T.Zsír 4,93 g, Szénhidrát 21,82 g, Cukor 0,13 g, Só 0,81 g	Fehérje 8,21 g, Zsír 5,50 g, T.Zsír 2,21 g, Szénhidrát 45,67 g, Cukor 11,54 g, Só 0,60 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Rántott leves zsemlekockával 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Zöldborsó 7-10, Graham kenyér	Marhacsontleves, tészta, betét 7-10, Mexikói chilis bab 7-10, Párolt rizsköret 7-10	Hamisgulyás 7-10, Vagdalt 7-10, Fejtettbab főzelék 7-10, Graham kenyér	Zöldségleves *mir.* 7-10, Milánói makaróni 7-10, Szilva
		Energia: 185,55 Kcal / 4 955,00 Kj	Energia: 725,80 Kcal / 3 033,84 Kj	Energia: 1 431,44 Kcal / 5 983,42 Kj	Energia: 1 107,37 Kcal / 4 628,81 Kj
		Fehérje 18,55 g, Zsír 18,55 g, T.Zsír 9,28 g	Fehérje 72,58 g, Zsír 72,58 g, T.Zsír 36,29 g	Fehérje 143,14 g, Zsír 143,14 g, T.Zsír 71,57 g	Fehérje 110,74 g, Zsír 110,74 g, T.Zsír 55,37 g





Heti étlap 2020.08.31. - 2020.09.04.

	49,66 g	47,41 g	9,31 g	26,21 g	25,53 g	6,39 g	56,93 g	53,88 g	8,87 g	40,11 g	36,15 g	8,98 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	139,10 g	3,40 g	5,30 g	97,01 g	0,01 g	4,07 g	175,39 g	0,10 g	1,68 g	153,32 g	4,28 g	6,51 g
	   			  			   			   		
												

(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Rántott leves zsemle kockával 11-14, Párolt 11-14, Zöldborsó zsemle 11-14, Graham kenyér			Marhacsontlev. tésztabetétte 11, Mexikói chilis bab 11-14, Párolt rizsköret 11-14			Hamisgulyás 11-14, Vagdalt 11-14, Fejtettbab főzelék 11-14, Graham kenyer			Zöldségleves *mir.*11- 14, Milánói makaróni 11- 14, Szilva		
	Energia: 1 283,25 Kcal / 5 283,59 KJ			Energia: 909,14 Kcal / 3 800,21 KJ			Energia: 1 799,41 Kcal / 7 521,53 KJ			Energia: 1 384,94 Kcal / 5 789,05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	63,23 g	60,72 g	12,16 g	32,69 g	32,42 g	8,08 g	71,58 g	67,75 g	11,15 g	50,33 g	45,23 g	11,30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	174,80 g	4,28 g	6,67 g	120,63 g	0,01 g	4,71 g	220,44 g	0,13 g	2,11 g	191,71 g	5,38 g	7,18 g
	   			  			   			   		
												

(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Padlizsáskrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer			Padlizsánskrém házi 7-10, Pritamin paprika, Graham kenyer			Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Zsemle,kifli**			Kockasajt db**18%, Zsemle,kifli**		
	Energia: 567,48 Kcal / 567,48 KJ			Energia: 230,42 Kcal / 963,16 KJ			Energia: 243,74 Kcal / 1 018,83 KJ			Energia: 194,17 Kcal / 811,63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	4,04 g	4,04 g	1,74 g	7,43 g	3,53 g	0,47 g	7,60 g	11,94 g	5,51 g	7,78 g	6,32 g	3,62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17,62 g	0,15 g	0,68 g	39,43 g	0,12 g	0,60 g	28,11 g	1,11 g	1,23 g	27,79 g	1,09 g	1,33 g

(00132) Iskola
felső 11-14 év 3x

Uzsonna

(00122) Iskola
alsó 7-10 év 3x



Heti étlap 2020.08.31. - 2020.09.04.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x				
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kedvaskrém 11-14 Zöldpaprika**, Graham kenyer	Padlizsánkrém házi 11- 14, Pritamin paprika, Graham kenyer	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Zsemle,kifli**	Kockasajt db**18%, Zsemle,kifli**
		Energia: 17,14 Kcal / 714,49 Kj	Energia: 288,04 Kcal / 1 204,01 Kj	Energia: 265,74 Kcal / 1 110,79 Kj	Energia: 194,17 Kcal / 811,63 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5,8 g 5,10 g 2,19 g	9,25 g 4,43 g 0,59 g	9,05 g 13,72 g 6,29 g	7,78 g 6,32 g 3,62 g
Uzsonna		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22,17 g 0,20 g 0,85 g	49,30 g 0,15 g 0,75 g	28,15 g 1,12 g 1,45 g	27,79 g 1,09 g 1,33 g