

Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Kenőmájaskrém 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyér	halkrém házi 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Citromos tea 7-10, Magos sajtkrém7-10, Uborka**, Graham kenyér	Tojáskrém házi 7-10, Paradicsom**, Graham kenyér	Gépsonka Sümegei, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyér
		Energia: 133,03 Kcal / 556,07 Kj	Energia: 168,13 Kcal / 702,78 Kj	Energia: 129,56 Kcal / 541,56 Kj	Energia: 165,62 Kcal / 692,29 Kj	Energia: 195,41 Kcal / 816,81 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,45 g 4,02 g 1,76 g	4,84 g 7,46 g 2,80 g	4,02 g 3,23 g 1,58 g	5,48 g 6,83 g 2,81 g	9,41 g 8,74 g 4,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	17,24 g 0,11 g 0,64 g	17,99 g 0,10 g 0,64 g	18,43 g 1,09 g 0,61 g	18,08 g 0,18 g 0,63 g	17,45 g 0,13 g 1,33 g	
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kenőmájaskrém 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyér	halkrém házi 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Magos sajtkrém11-14, Uborka**, Graham kenyér	Tojáskrém házi 11-14, Paradicsom**, Graham kenyér	Gépsonka Sümegei, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyér
		Energia: 165,82 Kcal / 693,13 Kj	Energia: 211,15 Kcal / 882,61 Kj	Energia: 161,09 Kcal / 673,36 Kj	Energia: 210,80 Kcal / 881,14 Kj	Energia: 306,95 Kcal / 1 283,05 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
5,49 g 5,04 g 2,23 g		6,09 g 9,39 g 3,52 g	5,22 g 4,32 g 2,12 g	7,01 g 8,62 g 3,55 g	14,34 g 16,69 g 7,74 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
21,49 g 0,14 g 0,80 g	22,56 g 0,13 g 0,80 g	22,03 g 0,12 g 0,78 g	23,22 g 0,22 g 0,81 g	22,17 g 0,18 g 1,98 g		
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Reszelt tésztaleves7-10, Fokhagymás aprópecsenye7-10, Finomfőzelék 7-10, Graham kenyér	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Csirkemell gyros7-10, Párolt rizsköret 7-10, Lilakáposzta saláta7-10	kassai burgonyaleves 7-10, Darásmetélt ízzel 7-10, Alma**	Brokkolikrémleves 7-10, Budapest ragu 7-10, Török rizs 7-10, Kovászos uborka	Paradicsom leves 7-10, Tarhonyáshús 7-10, Csemege uborka
		Energia: 938,91 Kcal / 3 924,64 Kj	Energia: 685,93 Kcal / 2 867,19 Kj	Energia: 1 003,19 Kcal / 4 193,33 Kj	Energia: 905,02 Kcal / 3 782,98 Kj	Energia: 875,83 Kcal / 3 660,97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





### Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.11.

		33,16 g	35,50 g	7,65 g	28,23 g	18,44 g	2,00 g	34,11 g	33,66 g	6,52 g	41,50 g	33,54 g	5,57 g	29,01 g	38,15 g	7,95 g														
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só														
		120,90 g	3,41 g	8,87 g	100,87 g	0,13 g	5,72 g	138,84 g	25,22 g	5,84 g	110,99 g	0,00 g	10,53 g	106,11 g	6,59 g	8,70 g														
<b>(00132) Iskola felső 11-14 év 3x</b>																														
		Reszelt tésztaleves 11-14, Fokhagymás aprópecsenye 11-14, Finomfőzelék 11-14, Graham kenyér				Csontleves tésztabetétellel 11-14, Csirkemell gyros 11-14, Párolt rizsköret 11-14, Lilakáposzta saláta 11-14				kassai burgonyaleves 11-14, Darásmetélt ízzel 11-14, Alma**				BrokkolikréMLEVES 11-14, Budapest ragu 11-14, Török rizs 11-14, Kovászos uborka				Paradicsom leves 11-14, Tarhonyáshús 11-14, Csemege uborka												
		Energia: 1 180,02 Kcal / 4 932,48 KJ				Energia: 897,85 Kcal / 3 753,01 KJ				Energia: 1 252,62 Kcal / 5 235,95 KJ				Energia: 1 138,12 Kcal / 4 757,34 KJ				Energia: 1 103,04 Kcal / 4 610,71 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv											
		41,69 g	44,63 g	9,64 g	37,26 g	25,24 g	2,78 g	42,80 g	42,22 g	8,20 g	52,18 g	42,18 g	7,01 g	36,56 g	47,99 g	10,01 g	151,93 g	4,29 g	11,16 g	129,21 g	0,17 g	7,06 g	172,79 g	31,72 g	7,35 g	139,58 g	0,00 g	12,72 g	133,75 g	8,29 g
<b>Uzsonna</b>																														
		lapkasajt db 18%, Margarin** ráma, Uborka**, Korpás zsemle, kifli				felvágottkrém házi 7-10, Póréhagyma**, Graham kenyér				Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyér				Ivójoghurt, Zsemle, kifli**				sárgarépás margarin 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyér												
		Energia: 185,21 Kcal / 774,18 KJ				Energia: 170,89 Kcal / 714,32 KJ				Energia: 250,17 Kcal / 1 045,71 KJ				Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ				Energia: 142,46 Kcal / 595,48 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv											
		4,73 g	7,53 g	3,47 g	5,50 g	6,50 g	2,92 g	9,46 g	14,70 g	6,64 g	7,56 g	3,82 g	2,02 g	3,69 g	5,21 g	2,41 g	26,23 g	0,43 g	0,71 g	20,16 g	0,15 g	0,73 g	17,68 g	0,14 g	1,44 g	41,14 g	14,84 g	2,02 g	17,78 g	0,10 g





Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																											
<b>Uzsonna</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x</b>		 																																																														
	<b>(00132) Iskola felső 11-14 év 3x</b>	lapkasajt db 18%, Margarin** ráma, Uborka**, Korpás zsemle, kifli	felvágottkrém házi 11-14, Póréhagyma**, Graham kenyer	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Ivóyoghurt, Zsemle,kifli**	sárgarépás margarin 11- 14, Zöldpaprika**, Graham kenyer																																																											
		Energia: 187,56 Kcal / 784,00 Kj	Energia: 209,43 Kcal / 875,42 Kj	Energia: 300,19 Kcal / 1 254,79 Kj	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 Kj	Energia: 181,34 Kcal / 758,00 Kj																																																											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,93 g</td> <td>7,55 g</td> <td>3,47 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>26,57 g</td> <td>0,43 g</td> <td>0,73 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4,93 g	7,55 g	3,47 g	Szénhidrát	Cukor	Só	26,57 g	0,43 g	0,73 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6,61 g</td> <td>8,13 g</td> <td>3,68 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>24,41 g</td> <td>0,19 g</td> <td>0,91 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	6,61 g	8,13 g	3,68 g	Szénhidrát	Cukor	Só	24,41 g	0,19 g	0,91 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,00 g</td> <td>16,67 g</td> <td>7,48 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>22,55 g</td> <td>0,17 g</td> <td>1,80 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,00 g	16,67 g	7,48 g	Szénhidrát	Cukor	Só	22,55 g	0,17 g	1,80 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7,56 g</td> <td>3,82 g</td> <td>2,02 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>41,14 g</td> <td>14,84 g</td> <td>2,02 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7,56 g	3,82 g	2,02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41,14 g	14,84 g	2,02 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,80 g</td> <td>6,59 g</td> <td>3,03 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>22,68 g</td> <td>0,13 g</td> <td>0,72 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4,80 g	6,59 g	3,03 g	Szénhidrát	Cukor	Só	22,68 g	0,13 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
4,93 g	7,55 g	3,47 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
26,57 g	0,43 g	0,73 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
6,61 g	8,13 g	3,68 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
24,41 g	0,19 g	0,91 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
12,00 g	16,67 g	7,48 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
22,55 g	0,17 g	1,80 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
7,56 g	3,82 g	2,02 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
41,14 g	14,84 g	2,02 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
4,80 g	6,59 g	3,03 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
22,68 g	0,13 g	0,72 g																																																															

