



Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Májkrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	felvágottkrém házi 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyer	Túrókrém mazsolás 7-10, Graham kenyér	HOT - DOG
		Energia: 171,54 Kcal / 717,04 KJ	Energia: 182,42 Kcal / 762,52 KJ	Energia: 271,63 Kcal / 1 135,41 KJ	Energia: 162,27 Kcal / 678,29 KJ	Energia: 250,86 Kcal / 1 048,59 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 4,84 g 1,88 g	5,61 g 6,57 g 2,98 g	10,27 g 14,58 g 6,47 g	7,48 g 2,04 g 1,04 g	12,15 g 14,37 g 6,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22,41 g 0,13 g 0,95 g	22,13 g 0,18 g 0,86 g	21,89 g 0,17 g 1,56 g	25,12 g 2,77 g 0,70 g	19,03 g 0,92 g 1,88 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Májkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	felvágottkrém házi 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyer	Túrókrém mazsolás 11- 14, Graham kenyér	Citromos tea 11-14, HOT - DOG
		Energia: 184,96 Kcal / 773,13 KJ	Energia: 198,83 Kcal / 831,11 KJ	Energia: 356,09 Kcal / 1 488,46 KJ	Energia: 173,05 Kcal / 723,35 KJ	Energia: 320,80 Kcal / 1 340,94 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
		6,88 g 5,92 g 2,30 g	5,99 g 8,10 g 3,68 g	11,81 g 23,31 g 10,49 g	8,31 g 2,39 g 1,24 g	15,28 g 18,07 g 7,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22,78 g 0,13 g 1,01 g	22,46 g 0,19 g 0,90 g	22,14 g 0,18 g 1,79 g	26,16 g 3,45 g 0,70 g	25,23 g 2,40 g 2,37 g



Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Csurgatott tojás leves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Alma**, Graham kenyér	Gombás lencseleves 7-10, Zöldséges pulykarizottó 7-10, Csemege uborka	Gyümölcs leves *mir* ! 7-10, Csirkepörkölt 7-10, Tészta köret 7-10, Kovászos uborka	Lebbencsleves 7-10, Vagdalt 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Graham kenyér	Babgulyás 7-10, Nudli /zs.morzsás/ 7-10, Szilvamártás fahéjas 7-10, Graham kenyér
		Energia: 1 496,47 Kcal / 6 255,24 KJ	Energia: 928,12 Kcal / 3 879,54 KJ	Energia: 1 205,59 Kcal / 5 039,37 KJ	Energia: 1 820,26 Kcal / 7 608,69 KJ	Energia: 1 209,92 Kcal / 5 057,47 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
		54,33 g 55,93 g 11,61 g	36,93 g 21,36 g 3,61 g	53,35 g 47,69 g 9,86 g	69,06 g 62,47 g 9,47 g	39,73 g 30,75 g 6,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		207,06 g 0,15 g 7,55 g	156,36 g 0,04 g 8,34 g	183,32 g 9,66 g 4,44 g	239,60 g 0,15 g 2,32 g	186,67 g 13,51 g 48,63 g
		   	   	    	    	    
					 	
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Csurgatott tojás leves 11-14, Sertés pörkölt 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Alma**, Graham kenyér	Gombás lencseleves 11-14, Zöldséges pulykarizottó 11-14, Csemege uborka	Gyümölcs leves *mir* ! 11-14, Csirkepörkölt 11-14, Tészta köret 11-14, Kovászos uborka	Lebbencsleves 11-14, Vagdalt 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, Graham kenyér	Babgulyás 11-14, Nudli /zs.morzsás/ 11-14, Szilvamártás fahéjas 11-14, Graham kenyér
		Energia: 1 854,98 Kcal / 7 753,82 KJ	Energia: 1 184,84 Kcal / 4 952,63 KJ	Energia: 1 518,45 Kcal / 6 347,12 KJ	Energia: 2 258,11 Kcal / 9 438,90 KJ	Energia: 1 543,71 Kcal / 6 452,71 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
		67,92 g 71,16 g 14,96 g	47,14 g 27,26 g 4,61 g	67,18 g 59,99 g 12,40 g	85,75 g 78,38 g 11,85 g	50,09 g 39,61 g 8,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		253,16 g 0,15 g 9,18 g	199,60 g 0,05 g 10,60 g	230,98 g 12,15 g 5,60 g	295,89 g 0,15 g 2,74 g	238,60 g 18,18 g 61,21 g
		   	   	    	    	    
					 	



Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Saláta- mix, Panini	Ivójoghurt, Pogácsa sajtos	sajtkrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Padlizsánkrém házi 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Kockasajt db**18%, Zsemle,kifli**
		Energia: 389,28 Kcal / 1 627,19 KJ	Energia: 246,60 Kcal / 1 030,79 KJ	Energia: 189,80 Kcal / 793,36 KJ	Energia: 258,43 Kcal / 1 080,24 KJ	Energia: 194,17 Kcal / 811,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,86 g 11,62 g 4,40 g	7,52 g 4,71 g 2,40 g	4,93 g 7,84 g 3,98 g	8,52 g 3,72 g 0,53 g	7,78 g 6,32 g 3,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51,74 g 0,05 g 2,68 g	41,82 g 17,70 g 1,63 g	21,78 g 0,13 g 0,79 g	44,25 g 0,15 g 0,74 g	27,79 g 1,09 g 1,33 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Saláta- mix, Panini	Ivójoghurt, Pogácsa sajtos	sajtkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Padlizsánkrém házi 11- 14, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Kockasajt db**18%, Zsemle,kifli**
		Energia: 451,18 Kcal / 1 885,93 KJ	Energia: 246,60 Kcal / 1 030,79 KJ	Energia: 207,93 Kcal / 869,15 KJ	Energia: 291,96 Kcal / 1 220,39 KJ	Energia: 194,17 Kcal / 811,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,88 g 18,62 g 7,70 g	7,52 g 4,71 g 2,40 g	5,12 g 9,70 g 4,93 g	9,49 g 4,49 g 0,59 g	7,78 g 6,32 g 3,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51,78 g 0,05 g 2,69 g	41,82 g 17,70 g 1,63 g	21,99 g 0,13 g 0,81 g	49,90 g 0,15 g 0,75 g	27,79 g 1,09 g 1,33 g