



Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Kakaó poharas 2 dl, Kakaós kalács	Körözött túró házi 7-10, Paradicsom**, Graham kenyer	Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyer	Kenőmájaskrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 296,21 Kcal / 1 238,16 KJ	Energia: 287,13 Kcal / 1 200,20 KJ	Energia: 224,08 Kcal / 936,65 KJ	Energia: 226,61 Kcal / 947,23 KJ	Energia: 134,07 Kcal / 560,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,79 g 4,70 g 2,32 g	13,40 g 9,09 g 2,27 g	3,68 g 14,58 g 6,83 g	7,97 g 12,88 g 5,87 g	4,37 g 4,03 g 1,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53,09 g 16,07 g 0,73 g	35,22 g 0,10 g 0,71 g	17,57 g 0,10 g 0,58 g	17,39 g 0,13 g 1,24 g	17,55 g 0,11 g 0,63 g
	   	   	   	    	    	
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kakaó poharas 2 dl, Kakaós kalács	Körözött túró házi 11-14, Paradicsom**, Graham kenyer	Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyer	Kenőmájaskrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 407,81 Kcal / 1 704,65 KJ	Energia: 255,43 Kcal / 1 067,70 KJ	Energia: 166,10 Kcal / 694,30 KJ	Energia: 271,79 Kcal / 1 136,08 KJ	Energia: 142,77 Kcal / 596,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14,98 g 7,17 g 3,50 g	11,73 g 7,64 g 1,92 g	3,90 g 7,64 g 3,53 g	10,97 g 16,45 g 7,43 g	4,56 g 4,92 g 2,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		73,29 g 18,65 g 1,06 g	32,24 g 0,10 g 0,68 g	18,13 g 0,10 g 0,57 g	17,64 g 0,15 g 1,68 g	17,57 g 0,11 g 0,65 g
	   	   	   	    	    	
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Tarhonyaleves 7-10, Vagdalt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Szilva, Graham kenyer	kukorica krémleves 7-10, Hentes tokány 7-10, Tészta köret 7-10, Levesgyöngy 18%	Karalábé leves *mir*7-10, Nyári csirkemell7-10, Párolt rizsköret 7-10, Csemege uborka	Halleves halgaluskával 7- 10, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék7-10, Graham kenyer	Sertésragu leves 7-10, Túrós-tejfölös tészta 7-10, Alma**
		Energia: 1 194,02 Kcal / 4 991,00 KJ	Energia: 858,76 Kcal / 3 589,62 KJ	Energia: 540,82 Kcal / 2 260,63 KJ	Energia: 1 030,71 Kcal / 4 308,37 KJ	Energia: 775,67 Kcal / 3 242,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		41,22 g 51,11 g 9,50 g	30,19 g 36,04 g 8,85 g	26,57 g 15,75 g 1,81 g	43,70 g 48,50 g 12,53 g	32,12 g 32,76 g 9,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
137,62 g 1,43 g 1,88 g	102,49 g 0,01 g 2,60 g	75,50 g 0,05 g 10,42 g	99,05 g 0,23 g 2,26 g	85,50 g 0,00 g 1,31 g		





Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x					
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Tarhonyaleves 11-14, Vagdalt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Szilva, Graham kenyer	kukorica krémleves 11- 14, Hentes tokány 11-14, Tészta köret 11-14, Levesgyöngy 18%	Karalábé leves *mir*11- 14, Nyári csirkemell11-14, Párolt rizsköret 11-14, Csemege uborka	Halleves halgaluskával 11-14, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék11-14, Graham kenyer	Sertésragu leves 11-14, Túrós-tejfölös tészta 7-14, Alma**
		Energia: 1 490,90 Kcal / 6 231,96 Kj	Energia: 1 068,11 Kcal / 4 464,70 Kj	Energia: 689,48 Kcal / 2 882,03 Kj	Energia: 1 295,47 Kcal / 5 415,06 Kj	Energia: 966,50 Kcal / 4 039,97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		51,60 g 64,02 g 11,94 g	37,84 g 44,37 g 11,01 g	34,69 g 20,51 g 2,37 g	54,95 g 60,98 g 15,76 g	40,29 g 41,09 g 11,43 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		171,40 g 1,80 g 2,36 g	128,22 g 0,01 g 3,26 g	94,36 g 0,06 g 12,10 g	124,43 g 0,30 g 2,85 g	105,71 g 0,00 g 1,65 g
		Párizsikrém7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	Padlizsánkrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyer	sajtkrém 7-10, Graham kenyer, Paradicsom**	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Saláta- mix, Panini
		Energia: 133,68 Kcal / 558,78 Kj	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 Kj	Energia: 228,85 Kcal / 956,59 Kj	Energia: 166,56 Kcal / 696,22 Kj	Energia: 397,28 Kcal / 1 660,63 Kj
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,58 g 4,03 g 1,79 g	7,56 g 3,82 g 2,02 g	7,39 g 3,49 g 0,47 g	3,98 g 7,72 g 3,93 g	13,56 g 14,96 g 5,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17,24 g 0,15 g 0,72 g	41,14 g 14,84 g 2,02 g	39,17 g 0,12 g 0,61 g	17,85 g 0,10 g 0,64 g	51,56 g 0,03 g 2,09 g





Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Párizsikrém11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	Padlizsánkrém házi 11- 14, Uborka**, Graham kenyer	sajtkrém 11-14, Paradicsom**, Graham kenyer	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Saláta- mix, Panini										
		Energia: 144,72 Kcal / 604,93 KJ	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ	Energia: 262,38 Kcal / 1 096,75 KJ	Energia: 185,71 Kcal / 776,27 KJ	Energia: 397,28 Kcal / 1 660,63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		5,04 g	4,95 g	2,20 g	7,56 g	3,82 g	2,02 g	8,36 g	4,26 g	0,53 g	4,17 g	9,59 g	4,88 g	13,66 g	14,98 g	5,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		17,48 g	0,16 g	0,77 g	41,14 g	14,84 g	2,02 g	44,82 g	0,12 g	0,62 g	18,29 g	0,10 g	0,66 g	51,95 g	0,03 g	2,09 g
    		   		     		   		     								