



Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Pogácsa sajtos	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyer	sajtkrém 7-10, Kenyér**, Uborka**	halkrém házi 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Kenőmájaskrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer										
		Energia: 144,10 Kcal / 602,34 KJ	Energia: 224,97 Kcal / 940,37 KJ	Energia: 276,92 Kcal / 1 157,53 KJ	Energia: 166,16 Kcal / 694,55 KJ	Energia: 134,07 Kcal / 560,41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,40 g	2,21 g	1,03 g	7,89 g	12,71 g	5,68 g	7,79 g	7,95 g	3,94 g	4,72 g	7,43 g	2,79 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
		28,07 g	3,95 g	0,38 g	17,45 g	0,13 g	1,19 g	43,40 g	0,58 g	1,32 g	17,68 g	0,10 g	0,64 g	17,55 g	0,11 g	0,63 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Pogácsa sajtos	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyer	sajtkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyer	halkrém házi 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Kenőmájaskrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer										
		Energia: 144,10 Kcal / 602,34 KJ	Energia: 330,08 Kcal / 1 379,73 KJ	Energia: 181,49 Kcal / 758,63 KJ	Energia: 183,14 Kcal / 765,53 KJ	Energia: 146,69 Kcal / 613,16 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,40 g	2,21 g	1,03 g	10,75 g	23,15 g	10,43 g	4,07 g	9,55 g	4,87 g	5,00 g	9,20 g	3,46 g	4,80 g	4,98 g	2,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28,07 g	3,95 g	0,38 g	17,72 g	0,15 g	1,64 g	17,43 g	0,10 g	0,67 g	17,74 g	0,10 g	0,66 g	18,16 g	0,11 g	0,65 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Karfiollevés *mir.*7-10, Rizseshús 7-10, Vegyesvágott	Felvidéki tojásleves 7-10, Húsróló 7-10, Paradicsomos káposzta7- 10, Graham kenyer	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Sertés sült (egyben sütve)7-10, Vadasmártás 7-10, Tészta köret 7-10	Zellerkrémleves 7-10, Borsos tokány7-10, Török rizs 7-10, Levesgyöngy 18%	Gulyásleves 7-10, Túrós derelye *mir.*7-10, Alma**										
		Energia: 1 554,88 Kcal / 6 499,40 KJ	Energia: 1 570,94 Kcal / 6 566,53 KJ	Energia: 962,66 Kcal / 4 023,92 KJ	Energia: 560,36 Kcal / 2 342,30 KJ	Energia: 1 017,80 Kcal / 4 254,40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		60,06 g	60,28 g	9,45 g	56,28 g	60,61 g	12,00 g	39,16 g	24,63 g	5,16 g	19,29 g	24,31 g	4,48 g	33,01 g	43,68 g	7,85 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
197,10 g	0,06 g	11,50 g	197,17 g	10,05 g	4,19 g	144,99 g	3,59 g	2,43 g	60,33 g	0,00 g	4,63 g	126,10 g	13,21 g	8,78 g		





Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x					
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Karfiollevés *mir.*11-14, Rizseshús 11-14, Vegyesvágott	Felvidéki tojásleves 11- 14, Húsroló 11-14, Paradicsomos káposzta11-14, Graham kenyer	Csontleves tésztabetét11-14, Sertéssült (egyben sütve)11-14, Vadasmártás 11-14, Tészta köret 11- 14	Zellerkrémleves 11-14, Borsos tokány11-14, Török rizs 11-14, Levesgyöngy 18%	Gulyásleves 11-14, Túrós derelye *mir.*11-14, Alma**
		Energia: 1 957,78 Kcal / 8 183,52 KJ	Energia: 1 950,79 Kcal / 8 154,30 KJ	Energia: 1 212,96 Kcal / 5 070,17 KJ	Energia: 779,66 Kcal / 3 258,98 KJ	Energia: 1 271,02 Kcal / 5 312,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		75,66 g 75,83 g 11,88 g	69,90 g 76,09 g 15,05 g	49,34 g 31,00 g 6,49 g	26,40 g 34,42 g 6,07 g	41,41 g 54,83 g 9,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Salátamix, Panini	Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	Margarin** ráma, Méz kgos**, Alma**, Graham kenyér	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Uborka**, Zsemle,kifli**	Kockasajt db**18%, Korpás zsemle, kifli
		Energia: 389,28 Kcal / 1 627,19 KJ	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ	Energia: 225,76 Kcal / 943,68 KJ	Energia: 308,17 Kcal / 1 288,15 KJ	Energia: 181,21 Kcal / 757,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,96 g 11,64 g 4,40 g	7,56 g 3,82 g 2,02 g	3,86 g 7,92 g 3,52 g	11,91 g 17,24 g 7,85 g	7,85 g 5,51 g 3,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52,13 g 0,05 g 2,68 g	41,14 g 14,84 g 2,02 g	32,02 g 8,20 g 0,57 g	27,97 g 1,14 g 1,88 g	26,25 g 0,43 g 1,26 g
		   	   	   	   	   
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Salátamix, Panini	Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	Margarin** ráma, Méz kgos**, Alma**, Graham kenyér	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Uborka**, Zsemle,kifli**	Kockasajt db**18%, Korpás zsemle, kifli
		Energia: 389,28 Kcal / 1 627,19 KJ	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ	Energia: 225,77 Kcal / 943,72 KJ	Energia: 372,42 Kcal / 1 556,72 KJ	Energia: 181,21 Kcal / 757,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,96 g 11,64 g 4,40 g	7,56 g 3,82 g 2,02 g	3,86 g 7,92 g 3,53 g	12,13 g 24,26 g 11,15 g	7,85 g 5,51 g 3,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52,13 g 0,05 g 2,68 g	41,14 g 14,84 g 2,02 g	32,03 g 8,20 g 0,58 g	28,35 g 1,14 g 1,91 g	26,25 g 0,43 g 1,26 g
		   	   	   	   	   