



Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Kenőmájaskrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Túrókrém asz.szilvás7- 10, Graham kenyér	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyer	Magos sajtkrém7-10, Pritamin paprika, Graham kenyer	Tojáskrém házi 7-10, Pritamin paprika, Graham kenyer
		Energia: 132,50 Kcal / 553,85 KJ	Energia: 136,82 Kcal / 571,91 KJ	Energia: 226,17 Kcal / 945,39 KJ	Energia: 126,91 Kcal / 530,48 KJ	Energia: 165,15 Kcal / 690,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,33 g 3,99 g 1,76 g	6,47 g 1,84 g 0,94 g	7,98 g 12,89 g 5,86 g	4,06 g 3,27 g 1,58 g	5,52 g 6,85 g 2,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17,28 g 0,11 g 0,63 g	20,89 g 3,35 g 0,56 g	17,24 g 0,13 g 1,22 g	17,66 g 0,10 g 0,61 g	17,88 g 0,18 g 0,63 g
		   	    	   	   	    
						    
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kenőmájaskrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Túrókrém asz.szilvás11- 14, Graham kenyér	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyer	Magos sajtkrém11-14, Pritamin paprika, Graham kenyer	Tojáskrém házi 11-14, Pritamin paprika, Graham kenyer
		Energia: 167,64 Kcal / 700,74 KJ	Energia: 175,03 Kcal / 731,63 KJ	Energia: 296,19 Kcal / 1 238,07 KJ	Energia: 164,23 Kcal / 686,48 KJ	Energia: 209,88 Kcal / 877,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,57 g 5,03 g 2,23 g	8,39 g 2,44 g 1,25 g	11,94 g 16,61 g 7,48 g	5,30 g 4,40 g 2,12 g	7,09 g 8,66 g 3,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,87 g 0,14 g 0,80 g	26,53 g 4,50 g 0,70 g	21,75 g 0,17 g 1,82 g	22,55 g 0,12 g 0,77 g	22,82 g 0,22 g 0,80 g
		   	    	   	   	    
						    



Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Lebbencsleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Körte, Graham kenyér	Karalábé leves *mir*7-10, Lecsós sertésszelet 7-10, Török rizs 7-10	Fejlett bableves *mir.*7-10, Hal vagdalt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Alma**, Graham kenyér	Sütőtök krémleves 7-10, Rántott csirkemell7-10, Rizi-bizi 7-10, Tökmag hántolt, Csemege uborka	Reszelt tésztaleves7-10, Székelykáposzta 7-10, Alma**, Graham kenyér
		Energia: 960,58 Kcal / 4 015,22 KJ	Energia: 711,78 Kcal / 2 975,24 KJ	Energia: 1 508,92 Kcal / 6 307,29 KJ	Energia: 744,71 Kcal / 3 112,89 KJ	Energia: 698,05 Kcal / 2 917,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39,09 g 36,33 g 9,62 g	29,84 g 29,29 g 6,04 g	50,82 g 43,25 g 7,57 g	29,77 g 33,51 g 5,67 g	22,86 g 32,64 g 6,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		118,06 g 3,42 g 5,61 g	84,13 g 1,33 g 8,87 g	223,90 g 0,20 g 8,27 g	80,06 g 0,00 g 2,80 g	79,97 g 0,13 g 10,47 g
		     	     	    	   	     
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Lebbencsleves 11-14, Sertés pörkölt 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14, Körte, Graham kenyér	Karalábé leves *mir*11-14, Lecsós sertésszelet 11-14, Török rizs 11-14	Fejlett bableves *mir.*11-14, Hal vagdalt 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Alma**, Graham kenyér	Sütőtök krémleves 11-14, Rántott csirkemell11-14, Rizi-bizi 11-14, Tökmag hántolt, Csemege uborka	Reszelt tésztaleves11-14, Székelykáposzta 11-14, Alma**, Graham kenyér
		Energia: 1 220,32 Kcal / 5 100,94 KJ	Energia: 895,15 Kcal / 3 741,73 KJ	Energia: 1 972,26 Kcal / 8 244,05 KJ	Energia: 922,31 Kcal / 3 855,26 KJ	Energia: 837,86 Kcal / 3 502,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		49,93 g 46,78 g 12,56 g	37,52 g 36,82 g 7,59 g	66,84 g 57,21 g 10,14 g	36,64 g 40,83 g 7,12 g	27,56 g 40,78 g 8,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		148,36 g 4,30 g 7,06 g	105,81 g 1,67 g 10,63 g	291,02 g 0,25 g 10,88 g	100,90 g 0,00 g 3,80 g	93,32 g 0,13 g 12,99 g
		     	     	    	   	     



Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Löncskrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Ivójoghurt, Korpás zsemle, kifli	lapkasajt db 18%, Margarin** ráma, Uborka**, Panini	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Uborka**, Korpás zsemle, kifli	Kolbászkrem 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 156,06 Kcal / 652,33 KJ	Energia: 223,46 Kcal / 934,06 KJ	Energia: 333,63 Kcal / 1 394,57 KJ	Energia: 251,21 Kcal / 1 050,06 KJ	Energia: 135,75 Kcal / 567,44 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
		5,50 g 5,83 g 2,38 g	7,63 g 3,01 g 1,54 g	9,32 g 9,62 g 3,55 g	9,08 g 12,87 g 5,81 g	4,64 g 4,04 g 1,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17,82 g 0,14 g 0,94 g	39,60 g 14,18 g 1,95 g	51,38 g 0,00 g 1,41 g	26,35 g 0,46 g 1,38 g	17,61 g 0,15 g 0,68 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Löncskrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Ivójoghurt, Korpás zsemle, kifli	lapkasajt db 18%, Margarin** ráma, Uborka**, Panini	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Uborka**, Korpás zsemle, kifli	Kolbászkrem 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 198,45 Kcal / 829,52 KJ	Energia: 223,46 Kcal / 934,06 KJ	Energia: 334,81 Kcal / 1 399,51 KJ	Energia: 295,21 Kcal / 1 233,98 KJ	Energia: 172,89 Kcal / 722,68 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
		7,07 g 7,37 g 3,01 g	7,63 g 3,01 g 1,54 g	9,42 g 9,63 g 3,55 g	11,98 g 16,43 g 7,37 g	5,99 g 5,13 g 2,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22,74 g 0,18 g 1,18 g	39,60 g 14,18 g 1,95 g	51,55 g 0,00 g 1,42 g	26,43 g 0,48 g 1,82 g	22,47 g 0,19 g 0,85 g