



Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	sajtkrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	meleg szendvics 7-10	halkrém házi 7-10, Póréhagyma**, Graham kenyer	Túrókrém zöldbúszeres7- 10, Pritamin paprika, Graham kenyer	Kakaó poharas 2 dl, Mazsolás kalács
		Energia: 166,09 Kcal / 694,26 KJ	Energia: 427,26 Kcal / 1 785,95 KJ	Energia: 199,13 Kcal / 832,36 KJ	Energia: 127,75 Kcal / 534,00 KJ	Energia: 266,81 Kcal / 1 115,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,02 g 7,74 g 3,91 g	12,04 g 20,00 g 9,42 g	6,68 g 7,67 g 2,79 g	6,73 g 1,91 g 0,94 g	10,65 g 4,01 g 1,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17,64 g 0,10 g 0,64 g	49,02 g 0,64 g 1,98 g	23,38 g 0,10 g 0,65 g	18,24 g 0,10 g 1,80 g	48,41 g 16,40 g 0,60 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	sajtkrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	meleg szendvics 11-14	halkrém házi 11-14, Póréhagyma**, Graham kenyer	Túrókrém zöldbúszeres11 -14, Pritamin paprika, Graham kenyer	Kakaó poharas 2 dl, Mazsolás kalács
		Energia: 211,07 Kcal / 882,27 KJ	Energia: 537,32 Kcal / 2 246,00 KJ	Energia: 240,19 Kcal / 1 003,99 KJ	Energia: 165,37 Kcal / 691,25 KJ	Energia: 266,81 Kcal / 1 115,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,20 g 9,78 g 4,93 g	15,12 g 25,16 g 11,84 g	7,81 g 9,57 g 3,52 g	8,90 g 2,56 g 1,26 g	10,65 g 4,01 g 1,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22,51 g 0,13 g 0,80 g	61,66 g 0,80 g 2,50 g	27,66 g 0,13 g 0,81 g	23,34 g 0,13 g 2,37 g	48,41 g 16,40 g 0,60 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Daragaluska leves 7-10, Húsróló 7-10, Finomfőzelék 7-10, Alma**, Graham kenyer	Burgonyaleves magyaros7-10, Kukoricás csirkeragu7-10, Tészta köret 7-10	Csurgatott tojás leves7- 10, Rakott zöldbab 7-10, Alma**, Graham kenyer	Kelbimbó krémleves 7- 10, Sült csirkecomb 7-10, Őszi ragu 7-10, Párolt rizsköret 7-10	zöldborsóleves 7-10, Milánói makaróni 7-10, Alma**
		Energia: 1 517,54 Kcal / 6 343,32 KJ	Energia: 1 125,22 Kcal / 4 703,42 KJ	Energia: 1 304,36 Kcal / 5 452,22 KJ	Energia: 1 075,49 Kcal / 4 495,55 KJ	Energia: 1 221,85 Kcal / 5 107,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		50,20 g 53,91 g 15,38 g	47,06 g 31,07 g 3,86 g	48,53 g 44,40 g 8,90 g	48,48 g 33,32 g 5,25 g	46,08 g 41,62 g 9,71 g





Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	203,14 g	3,42 g	8,63 g	173,51 g	0,01 g	6,00 g	183,78 g	0,12 g	7,35 g	144,44 g	0,18 g	11,36 g	166,71 g	4,28 g	10,62 g
	     	      			      			      			      				
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Daragaluska leves 11-14, Húsroló 11-14, Finomfőzelék 11-14, Alma**, Graham kenyér			Burgonyaleves magyaros11-14, Kukoricás csirkeragu11- 14, Tészta köret 11-14			Csurgatott tojás leves11- 14, Rakott zöldbab 11-14, Alma**, Graham kenyér			Kelbimbó krémleves 11- 14, Sült csirkecomb 11- 14, Őszi ragu 11-14, Párolt rizsköret 11-14			zöldborsóleves 11-14, Milánói makaróni 11-14, Alma**		
	Energia: 1 898,73 Kcal / 7 936,69 Kj			Energia: 1 417,42 Kcal / 5 924,82 Kj			Energia: 1 630,64 Kcal / 6 816,08 Kj			Energia: 1 369,52 Kcal / 5 724,59 Kj			Energia: 1 529,93 Kcal / 6 395,11 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	63,01 g	67,68 g	19,35 g	59,27 g	39,09 g	4,86 g	60,90 g	55,72 g	11,20 g	61,42 g	42,70 g	6,72 g	57,94 g	52,26 g	12,22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
253,55 g	4,30 g	10,85 g	218,64 g	0,01 g	7,56 g	229,20 g	0,15 g	9,23 g	183,62 g	0,23 g	14,01 g	208,29 g	5,38 g	12,35 g	
	     	      			      			      			      				
(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Párizsikrém7-10, Uborka**, Graham kenyér			Ivóyoghurt, Sajtos kifli**, zsemle			Pizza sonka, Margarin**, ráma, Zsemle,kifli**, Saláta-mix			Trappista sajt, Margarin**, ráma, Uborka**, Korpás zsemle, kifli			Padlizsánkrem házi 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer		
	Energia: 134,11 Kcal / 560,58 Kj			Energia: 244,95 Kcal / 1 023,89 Kj			Energia: 200,90 Kcal / 839,76 Kj			Energia: 185,21 Kcal / 774,18 Kj			Energia: 230,41 Kcal / 963,11 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4,57 g	4,02 g	1,79 g	8,67 g	5,38 g	2,86 g	5,22 g	8,56 g	4,04 g	4,73 g	7,53 g	3,47 g	7,43 g	3,53 g	0,46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,38 g	0,15 g	0,71 g	38,35 g	14,73 g	2,04 g	27,92 g	1,10 g	0,89 g	26,23 g	0,43 g	0,72 g	39,42 g	0,12 g	0,60 g	
	      	     			     			     			      				
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x															



Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Párizsikrém11-14, Uborka**, Graham kenyér	Ivójoghurt, Sajtos kifli**, zsemle	Pizza sonka, Margarin**, ráma, Zsemle,kifli**, Saláta-mix	Trappista sajt, Margarin**, ráma, Uborka**, Korpás zsemle, kifli	Padlizsánkrém házi 11- 14, Zöldpaprika**, Graham kenyér										
		Energia: 145,58 Kcal / 608,52 KJ	Energia: 244,95 Kcal / 1 023,89 KJ	Energia: 200,90 Kcal / 839,76 KJ	Energia: 187,56 Kcal / 784,00 KJ	Energia: 291,96 Kcal / 1 220,39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		5,02 g	4,93 g	2,20 g	8,67 g	5,38 g	2,86 g	5,22 g	8,56 g	4,04 g	4,93 g	7,55 g	3,47 g	9,49 g	4,49 g	0,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		17,76 g	0,16 g	0,76 g	38,35 g	14,73 g	2,04 g	27,92 g	1,10 g	0,89 g	26,57 g	0,43 g	0,73 g	49,90 g	0,14 g	0,75 g
		     			   			   			     					