



Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Túrós táska	sajtkrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	felvágottkrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyer	Kenőmájaskrém 7-10, Graham kenyer, Pritamin paprika
		Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 Kj	Energia: 166,10 Kcal / 694,30 Kj	Energia: 154,80 Kcal / 647,06 Kj	Energia: 134,07 Kcal / 560,41 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,21 g 5,50 g 2,21 g	4,02 g 7,74 g 3,92 g	4,60 g 6,37 g 2,92 g	4,37 g 4,03 g 1,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	45,67 g 11,54 g 0,60 g	17,65 g 0,10 g 0,64 g	17,35 g 0,15 g 0,73 g	17,55 g 0,11 g 0,63 g
		Túrós táska	sajtkrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	felvágottkrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyer	Kenőmájaskrém 11-14, Pritamin paprika, Graham kenyer
		Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 Kj	Energia: 211,07 Kcal / 882,27 Kj	Energia: 195,69 Kcal / 817,98 Kj	Energia: 170,78 Kcal / 713,86 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,21 g 5,50 g 2,21 g	5,20 g 9,78 g 4,93 g	5,91 g 8,02 g 3,68 g	5,65 g 5,11 g 2,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45,67 g 11,54 g 0,60 g	22,51 g 0,13 g 0,80 g	21,94 g 0,19 g 0,91 g	22,39 g 0,14 g 0,79 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Brokkolikrémleves 7-10, Carbonara spagetti 7-10, Alma**	Paradicsom leves 7-10, Csirkemáj rizottó (mexikói)7-10, Vegyesvágott	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Egresmártás *mir.*7-10, Burgonya sós félada 7-10	Zöldségleves *mir.*7-10, sült debreceni, Szárzababfőzelék7-10, Graham kenyer, Alma**
		Energia: 743,72 Kcal / 3 108,75 Kj	Energia: 958,67 Kcal / 4 007,24 Kj	Energia: 1 842,02 Kcal / 7 699,64 Kj	Energia: 1 113,59 Kcal / 4 654,81 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav





Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		28,80 g	43,32 g	10,43 g	42,57 g	23,25 g	3,11 g	50,89 g	65,45 g	21,64 g	40,21 g	49,51 g	12,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57,80 g	0,02 g	4,30 g	143,28 g	6,59 g	3,54 g	309,54 g	16,90 g	9,25 g	128,19 g	0,24 g	2,40 g
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Brokkolikrémleves 11-14, Carbonara spagetti 11-14, Alma**	Energia: 926,32 Kcal / 3 872,02 KJ			Energia: 1 208,00 Kcal / 5 049,44 KJ			Energia: 2 103,78 Kcal / 8 793,80 KJ			Energia: 1 390,73 Kcal / 5 813,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,12 g	54,37 g	13,12 g	53,67 g	29,26 g	3,92 g	61,87 g	74,45 g	25,84 g	50,44 g	62,15 g	16,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Uzsonna	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Uborka**, Panini	Energia: 398,43 Kcal / 1 665,44 KJ			Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ			Energia: 246,78 Kcal / 1 031,54 KJ			Energia: 180,69 Kcal / 755,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,58 g	14,78 g	5,71 g	7,56 g	3,82 g	2,02 g	4,00 g	0,92 g	0,23 g	5,58 g	7,52 g	2,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Uborka**, Panini	Ivójoghurt, Zsemle, kifli**	Barackíz, Graham kenyer, Alma**	halkrém házi 11-14, Póréhagyma**, Graham kenyer
		Energia: 442,81 Kcal / 1 850,95 Kj	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 Kj	Energia: 270,87 Kcal / 1 132,24 Kj	Energia: 221,75 Kcal / 926,92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,52 g 18,23 g 7,15 g	7,56 g 3,82 g 2,02 g	4,85 g 1,05 g 0,29 g	6,71 g 9,42 g 3,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52,10 g 0,05 g 2,48 g	41,14 g 14,84 g 2,02 g	56,63 g 25,05 g 0,70 g	24,51 g 0,13 g 0,81 g
		   	  	  	   