



Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Lekváros táska	Párizsi, sertés, Graham kenyér, Margarin** ráma, Uborka**	Magos sajtkrém7-10, Jégcsapretek, Graham kenyér	Vaníliapudingos croissant	Körözött túró házi 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyér
		Energia: 267,70 Kcal / 1 118,99 KJ	Energia: 226,59 Kcal / 947,15 KJ	Energia: 125,88 Kcal / 526,18 KJ	Energia: 362,00 Kcal / 1 513,16 KJ	Energia: 288,63 Kcal / 1 206,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,06 g 4,74 g 2,23 g	7,98 g 12,71 g 5,69 g	4,14 g 3,26 g 1,59 g	5,79 g 16,27 g 9,81 g	13,56 g 9,14 g 2,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51,83 g 18,98 g 0,61 g	17,77 g 0,13 g 1,21 g	17,37 g 0,10 g 0,62 g	49,52 g 15,45 g 0,64 g	35,32 g 0,10 g 0,71 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Lekváros táska	Párizsi, sertés, Graham kenyér, Margarin** ráma, Uborka**	Magos sajtkrém11-14, Jégcsapretek, Graham kenyér	Vaníliapudingos croissant	Körözött túró házi 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyér
		Energia: 267,70 Kcal / 1 118,99 KJ	Energia: 293,88 Kcal / 1 228,42 KJ	Energia: 159,27 Kcal / 665,75 KJ	Energia: 362,00 Kcal / 1 513,16 KJ	Energia: 281,02 Kcal / 1 174,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,06 g 4,74 g 2,23 g	11,67 g 16,28 g 7,19 g	5,14 g 4,33 g 2,13 g	5,79 g 16,27 g 9,81 g	12,74 g 7,82 g 1,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51,83 g 18,98 g 0,61 g	22,21 g 0,18 g 1,77 g	21,65 g 0,13 g 0,78 g	49,52 g 15,45 g 0,64 g	36,56 g 0,13 g 0,82 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Zöldségleves *mir.*7-10, Rántott hal 7-10, Párolt rizsköret 7-10, Tartármártás /majonézből/7-10	Babgulyás 7-10, Káposztás kocka 7-10, Graham kenyér	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Vadasmártás 7-10, Tészta köret 7-10	Rizsleves 7-10, Fokhagymás aprópecsenye7-10, Kerti főzelék 7-10, Alma**, Graham kenyér	Sárgaborsó leves7-10, Pulyka pörkölt 7-10, Steakburgonya7-10, Csemege uborka
		Energia: 1 043,12 Kcal / 4 360,24 KJ	Energia: 1 173,31 Kcal / 4 904,44 KJ	Energia: 1 108,01 Kcal / 4 631,48 KJ	Energia: 987,30 Kcal / 4 126,91 KJ	Energia: 882,34 Kcal / 3 688,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,53 g 52,03 g 5,61 g	43,48 g 32,84 g 6,57 g	47,74 g 39,69 g 13,93 g	34,87 g 30,84 g 7,02 g	39,01 g 34,43 g 4,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109,63 g 6,80 g 4,95 g	171,14 g 2,60 g 46,84 g	138,79 g 3,51 g 3,17 g	138,71 g 0,12 g 2,44 g	105,66 g 0,20 g 9,42 g





Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x					
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Zöldségleves *mir.*11-14, Rántott hal 11-14, Párolt rizsköret 11-14, Tartármártás /majonézből/11-14	Babgulyás 11-14, Káposztás kocka 11-14, Graham kenyér	Húsleves* 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Vadasmártás 11-14, Tészta köret 11-14	Rizsleves 11-14, Fokhagymás aprópecsenye11-14, Kerti főzelék 11-14, Alma**, Graham kenyér	Sárgaborsó leves11-14, Pulyka pörkölt 11-14, Steakburgonya11-14, Csemege uborka
		Energia: 1 315,60 Kcal / 5 499,21 Kj	Energia: 1 703,17 Kcal / 7 119,25 Kj	Energia: 1 395,75 Kcal / 5 834,24 Kj	Energia: 1 231,90 Kcal / 5 149,34 Kj	Energia: 1 115,61 Kcal / 4 663,25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,91 g 65,86 g 7,10 g	61,86 g 47,07 g 8,87 g	60,12 g 49,94 g 17,52 g	43,72 g 38,67 g 8,84 g	49,16 g 43,62 g 5,43 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		137,86 g 8,55 g 5,70 g	251,31 g 4,28 g 59,20 g	174,97 g 4,41 g 4,00 g	172,50 g 0,15 g 3,06 g	133,50 g 0,27 g 12,14 g
		Kenőmájaskrém 7-10, Pritamin paprika, Graham kenyér	Ivójoghurt, Zsemle, kifli**	Pizzás csiga, Alma**	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Panini, Uborka**	Kolbászkrem 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyér
		Energia: 136,03 Kcal / 568,61 Kj	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 Kj	Energia: 371,79 Kcal / 1 554,08 Kj	Energia: 400,81 Kcal / 1 675,39 Kj	Energia: 137,72 Kcal / 575,67 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,49 g 4,06 g 1,77 g	7,56 g 3,82 g 2,02 g	10,02 g 17,21 g 8,76 g	13,77 g 14,97 g 5,89 g	4,76 g 4,07 g 1,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17,85 g 0,11 g 0,63 g	41,14 g 14,84 g 2,02 g	44,71 g 4,65 g 1,34 g	51,67 g 0,03 g 2,09 g	17,92 g 0,15 g 0,68 g





Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kenőmájaskrém 11-14, Pritamin paprika, Graham kenyer			Ivójoghurt, Zsemle,kifli**			Pizzás csiga, Alma**			Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Panini, Uborka**			Kolbászkrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer			
		Energia: 168,82 Kcal / 705,67 KJ			Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ			Energia: 371,79 Kcal / 1 554,08 KJ			Energia: 400,81 Kcal / 1 675,39 KJ			Energia: 170,93 Kcal / 714,49 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5,53 g	5,08 g	2,23 g	7,56 g	3,82 g	2,02 g	10,02 g	17,21 g	8,76 g	13,77 g	14,97 g	5,89 g	5,87 g	5,10 g	2,19 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		22,09 g	0,14 g	0,79 g	41,14 g	14,84 g	2,02 g	44,71 g	4,65 g	1,34 g	51,67 g	0,03 g	2,09 g	22,17 g	0,20 g	0,85 g	