

Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Kenőmájaskrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	felvágottkrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Túrókrém asz.szilvás7- 10, Graham kenyér	Tojáskrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyér
		Energia: 132,50 Kcal / 553,85 KJ	Energia: 154,80 Kcal / 647,06 KJ	Energia: 136,82 Kcal / 571,91 KJ	Energia: 163,59 Kcal / 683,81 KJ	Energia: 226,98 Kcal / 948,78 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
		4,33 g 3,99 g 1,76 g	4,60 g 6,37 g 2,91 g	6,47 g 1,84 g 0,94 g	5,48 g 6,81 g 2,81 g	7,92 g 12,74 g 5,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	17,28 g 0,11 g 0,64 g	17,34 g 0,15 g 0,72 g	20,89 g 3,35 g 0,56 g	17,62 g 0,18 g 0,63 g	17,86 g 0,13 g 1,20 g	
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kenőmájaskrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Citromos tea 11-14, felvágottkrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Túrókrém asz.szilvás11- 14, Graham kenyér	Tojáskrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyér
		Energia: 141,20 Kcal / 590,22 KJ	Energia: 174,57 Kcal / 729,70 KJ	Energia: 175,03 Kcal / 731,63 KJ	Energia: 180,30 Kcal / 753,65 KJ	Energia: 230,90 Kcal / 965,16 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
4,52 g 4,88 g 2,16 g		4,86 g 7,87 g 3,61 g	8,39 g 2,44 g 1,25 g	5,96 g 8,43 g 3,47 g	8,16 g 12,80 g 5,69 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
17,30 g 0,11 g 0,66 g	18,67 g 1,41 g 0,76 g	26,53 g 4,50 g 0,70 g	17,73 g 0,20 g 0,66 g	18,46 g 0,13 g 1,20 g		



Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Karalábé leves *mir*7-10, Hentes tokány 7-10, Tészta köret 7-10, Túró rudi	Tarhonyaleves 7-10, Lencsefőzelék7-10, sült debreceni, Körte, Graham kenyer	Libaleves 7-10, Ludaskása 7-10, Káposzta saláta sav.	Felvidéki tojásleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Alma**, Graham kenyer	Fahéjas szilvaleves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Rizi-bizi 7-10, cékla saláta!										
		Energia: 1 004,80 Kcal / 4 200,06 KJ	Energia: 945,74 Kcal / 3 953,19 KJ	Energia: 714,63 Kcal / 2 987,15 KJ	Energia: 1 309,19 Kcal / 5 472,41 KJ	Energia: 1 629,32 Kcal / 6 810,56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,72 g	40,11 g	8,29 g	38,41 g	48,89 g	13,29 g	26,91 g	29,52 g	8,08 g	49,67 g	53,12 g	13,52 g	44,94 g	49,02 g	12,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	125,15 g	0,02 g	5,91 g	82,05 g	2,34 g	2,66 g	92,87 g	0,00 g	4,72 g	165,99 g	0,16 g	7,79 g	292,08 g	6,44 g	5,97 g	
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Karalábé leves *mir*11- 14, Hentes tokány 11-14, Tészta köret 11-14, Túró rudi	Tarhonyaleves 11-14, Lencsefőzelék11-14, sült debreceni, Körte, Graham kenyer	Libaleves 7-14, Ludaskása 11-14, Káposzta saláta sav.	Felvidéki tojásleves 11- 14, Sertés pörkölt 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Alma**, Graham kenyer	Fahéjas szilvaleves 11- 14, Sült csirkecomb 11- 14, Rizi-bizi 11-14, cékla saláta!										
		Energia: 1 237,68 Kcal / 5 173,50 KJ	Energia: 1 188,63 Kcal / 4 968,47 KJ	Energia: 898,75 Kcal / 3 756,78 KJ	Energia: 1 625,68 Kcal / 6 795,34 KJ	Energia: 2 158,62 Kcal / 9 023,03 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
45,19 g		49,07 g	10,42 g	48,28 g	61,47 g	16,71 g	34,03 g	37,15 g	10,17 g	62,28 g	67,66 g	17,38 g	58,14 g	64,77 g	16,71 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
155,20 g	0,02 g	7,44 g	103,07 g	2,94 g	3,35 g	117,48 g	0,00 g	5,95 g	202,60 g	0,18 g	9,52 g	389,78 g	8,68 g	7,84 g		





Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Trappista sajt, Zsemle,kifli**, Margarin** ráma, Zöldpaprika**			Pulykamellsonka, Margarin** ráma, Pritamin paprika, Graham kenyér			Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Panini, Saláta-mix			Túrókrém zöldfűszeres7- 10, Póréhagyma**, Graham kenyér			Barackíz, Alma**, Graham kenyér		
		Energia: 203,66 Kcal / 851,30 KJ			Energia: 195,32 Kcal / 816,44 KJ			Energia: 366,08 Kcal / 1 530,21 KJ			Energia: 142,28 Kcal / 594,73 KJ			Energia: 188,96 Kcal / 789,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,94 g	8,44 g	3,95 g	8,76 g	8,42 g	3,79 g	15,00 g	10,82 g	4,06 g	7,59 g	2,00 g	0,94 g	3,90 g	0,92 g	0,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,63 g	1,09 g	0,79 g	18,78 g	0,10 g	1,19 g	51,62 g	0,03 g	2,17 g	20,79 g	0,10 g	1,81 g	38,15 g	12,56 g	0,56 g	
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Trappista sajt, Zsemle,kifli**, Margarin** ráma, Zöldpaprika**			Pulykamellsonka, Margarin** ráma, Pritamin paprika, Graham kenyér			Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Panini, Saláta-mix			Túrókrém zöldfűszeres11 -14, Póréhagyma**, Graham kenyér			Barackíz, Alma**, Graham kenyér		
		Energia: 199,73 Kcal / 834,87 KJ			Energia: 195,32 Kcal / 816,44 KJ			Energia: 366,08 Kcal / 1 530,21 KJ			Energia: 151,88 Kcal / 634,86 KJ			Energia: 213,05 Kcal / 890,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
4,70 g		8,38 g	3,95 g	8,76 g	8,42 g	3,79 g	15,00 g	10,82 g	4,06 g	8,67 g	2,46 g	1,19 g	4,75 g	1,05 g	0,29 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,03 g	1,09 g	0,79 g	18,78 g	0,10 g	1,19 g	51,62 g	0,03 g	2,17 g	21,06 g	0,10 g	2,24 g	42,37 g	12,59 g	0,70 g		

