



Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Kakaós csiga	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyer	Túrókrém mazsolás 7-10, Graham kenyer	Margarin** ráma, Főtt tojás, Uborka**, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 284,69 Kcal / 1 190,00 KJ	Energia: 227,14 Kcal / 949,45 KJ	Energia: 138,18 Kcal / 577,59 KJ	Energia: 226,68 Kcal / 947,52 KJ	Energia: 228,93 Kcal / 956,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,36 g 4,92 g 2,27 g	8,09 g 12,91 g 5,87 g	6,63 g 1,91 g 0,97 g	9,02 g 12,34 g 4,76 g	8,04 g 12,77 g 5,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56,65 g 20,80 g 0,62 g	17,35 g 0,13 g 1,24 g	20,89 g 2,74 g 0,56 g	17,50 g 0,10 g 0,71 g	18,15 g 0,13 g 1,19 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kakaós csiga	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyer	Túrókrém mazsolás 11- 14, Graham kenyer	Margarin** ráma, Főtt tojás, Uborka**, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 284,69 Kcal / 1 190,00 KJ	Energia: 296,19 Kcal / 1 238,07 KJ	Energia: 173,05 Kcal / 723,35 KJ	Energia: 250,77 Kcal / 1 048,22 KJ	Energia: 254,99 Kcal / 1 065,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,36 g 4,92 g 2,27 g	11,94 g 16,61 g 7,48 g	8,31 g 2,39 g 1,23 g	9,87 g 12,47 g 4,82 g	9,01 g 12,93 g 5,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56,65 g 20,80 g 0,62 g	21,75 g 0,17 g 1,82 g	26,16 g 3,44 g 0,70 g	21,73 g 0,12 g 0,85 g	22,68 g 0,15 g 1,33 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Burgonyaleves magyaros7-10, Sült csirkemell 7-10, Parajfőzelék 7-10, Alma**, Graham kenyer	zöldborsóleves 7-10, Sajttal töltött hal 7-10, Török rizs 7-10	Reszelt tésztaleves7-10, Rakott rózsza 7-10, Mandarin, Graham kenyer	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Köményes sertéssült 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Graham kenyer	kukorica krémleves 7-10, Milánói makaróni 7-10, Levesgyöngy 18%, Trapista sajt, Narancs
		Energia: 899,43 Kcal / 3 759,62 KJ	Energia: 507,54 Kcal / 2 121,52 KJ	Energia: 944,77 Kcal / 3 949,14 KJ	Energia: 1 821,87 Kcal / 7 615,42 KJ	Energia: 1 177,80 Kcal / 4 923,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		40,00 g 28,06 g 4,20 g	27,65 g 21,16 g 4,30 g	33,13 g 35,40 g 7,34 g	82,45 g 53,12 g 5,42 g	42,65 g 48,19 g 13,95 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	





Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

	128,69 g	0,40 g	7,99 g	53,78 g	10,57 g	8,43 g	125,30 g	0,11 g	9,56 g	248,74 g	0,20 g	2,47 g	141,27 g	4,27 g	7,83 g



Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	sajtkrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	lapkasajt db 18%, Margarin** ráma, Uborka**, Zsemle,kifli**	Pizza sonka, Margarin** ráma, Panini, Saláta-mix	Kolbászkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyer										
		Energia: 236,42 Kcal / 988,24 Kj	Energia: 207,14 Kcal / 865,85 Kj	Energia: 200,52 Kcal / 838,17 Kj	Energia: 335,09 Kcal / 1 400,68 Kj	Energia: 169,75 Kcal / 709,56 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,56 g	3,82 g	2,02 g	4,96 g	9,72 g	4,92 g	4,86 g	8,36 g	3,95 g	9,64 g	9,76 g	3,61 g	5,91 g	5,05 g	2,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41,14 g	14,84 g	2,02 g	21,91 g	0,12 g	0,80 g	28,11 g	1,09 g	0,79 g	51,18 g	0,00 g	1,47 g	21,95 g	0,19 g	0,86 g
		  	  	  	 	    										