



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Kenőmájaskrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	felvágottkrém házi 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Körözött túró házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Túrós táska	Hamburger 7-10
		Energia: 132,50 Kcal / 553,85 Kj	Energia: 158,32 Kcal / 661,78 Kj	Energia: 286,27 Kcal / 1 196,61 Kj	Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 Kj	Energia: 242,84 Kcal / 1 015,07 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,33 g 3,99 g 1,76 g	4,76 g 6,44 g 2,91 g	13,50 g 9,08 g 2,25 g	8,21 g 5,50 g 2,21 g	10,02 g 11,74 g 2,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	17,28 g 0,11 g 0,63 g	17,90 g 0,15 g 0,72 g	34,92 g 0,10 g 0,71 g	45,67 g 11,54 g 0,60 g	19,18 g 0,92 g 1,35 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kenőmájaskrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	felvágottkrém házi 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Körözött túró házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Túrós táska	Hamburger 11-14
		Energia: 167,64 Kcal / 700,74 Kj	Energia: 174,74 Kcal / 730,41 Kj	Energia: 255,75 Kcal / 1 069,04 Kj	Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 Kj	Energia: 305,39 Kcal / 1 276,53 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5,57 g 5,03 g 2,23 g	5,14 g 7,97 g 3,61 g	11,93 g 7,64 g 1,90 g	8,21 g 5,50 g 2,21 g	12,60 g 14,77 g 3,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	21,87 g 0,14 g 0,80 g	18,23 g 0,16 g 0,76 g	32,11 g 0,10 g 0,69 g	45,67 g 11,54 g 0,60 g	24,12 g 1,16 g 1,69 g
	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Csurgatott tojás leves7- 10, Vagdalt 7-10, Paradicsomos káposzta7- 10, Graham kenyér	Karfiollevés *mir.*7-10, Marhapörkölt 7-10, Tarhonya köret 7-10, Csemege uborka	Rizsleves 7-10, Fokhagymás aprópecsenye7-10, Sárgaborsó főzelék7-10, Graham kenyér	Fejtett bableves *mir.*7- 10, Babérlev.-tejf. pu.tokány7-10, Tészta köret 7-10	Frankfurti leves7-10, Sült csirkemell 7-10, Zöldséges rizs 7-10, cékla saláta!
		Energia: 1 820,19 Kcal / 7 608,39 Kj	Energia: 1 072,17 Kcal / 4 481,67 Kj	Energia: 1 134,91 Kcal / 4 743,92 Kj	Energia: 992,30 Kcal / 4 147,81 Kj	Energia: 967,91 Kcal / 4 045,86 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav





Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

	66,59 g	69,22 g	10,12 g	37,85 g	40,57 g	9,18 g	46,69 g	31,22 g	7,20 g	39,70 g	27,69 g	4,42 g	43,06 g	31,35 g	5,81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	235,59 g	10,01 g	3,74 g	140,48 g	0,01 g	16,12 g	163,13 g	0,12 g	2,43 g	155,36 g	0,01 g	7,88 g	127,17 g	0,17 g	2,21 g
															
															
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Csurgatott tojás leves11-14, Vagdalt 11-14, Paradicsomos káposzta11-14, Graham kenyér			Karfiolleves *mir.*11-14, Marhapörkölt 11-14, Tarhonya köret 11-14, Csemege uborka			Rizsleves 11-14, Fokhagymás aprópecsenye11-14, Sárgaborsó főzelék11-14, Graham kenyér			Fejtett bableves *mir.*11-14, Babérlev.-tejf. pu.tokány11-14, Tészta köret 11-14			Frankfurti leves11-14, Sült csirkemell 11-14, Zöldséges rizs 11-14, cékla saláta!		
	Energia: 2 288,31 Kcal / 9 565,14 KJ			Energia: 1 348,29 Kcal / 5 635,85 KJ			Energia: 1 402,41 Kcal / 5 862,07 KJ			Energia: 1 250,25 Kcal / 5 226,05 KJ			Energia: 1 217,25 Kcal / 5 088,11 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	83,72 g	87,04 g	12,74 g	47,60 g	51,02 g	11,53 g	57,85 g	39,13 g	9,01 g	50,01 g	34,85 g	5,57 g	54,16 g	39,42 g	7,30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	296,16 g	12,59 g	4,70 g	176,65 g	0,01 g	20,27 g	200,80 g	0,12 g	2,92 g	195,81 g	0,01 g	9,90 g	159,93 g	0,21 g	2,79 g
															
															
(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Trapista sajt, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Csemege uborka			Ivójoghurt, Zsemle,kifli**			Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Salátamix, Panini			sárgarépás margarin 7-10, Párizsi, sertés, Zöldpaprika**, Zsemle,kifli**			Barackíz, Alma**, Graham kenyér		
	Energia: 387,27 Kcal / 1 618,79 KJ			Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ			Energia: 377,68 Kcal / 1 578,70 KJ			Energia: 268,37 Kcal / 1 121,79 KJ			Energia: 246,78 Kcal / 1 031,54 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18,55 g	22,41 g	12,88 g	7,56 g	3,82 g	2,02 g	17,03 g	11,24 g	4,23 g	10,53 g	12,92 g	5,71 g	4,00 g	0,92 g	0,22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,27 g	1,09 g	2,95 g	41,14 g	14,84 g	2,02 g	52,07 g	0,04 g	2,42 g	29,02 g	1,13 g	1,63 g	52,40 g	25,02 g	0,56 g
															





Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Trapista sajt, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Csemege uborka	Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Saláta- mix, Panini	sárgarépas margarin 11- 14, Párizsi, sertés, Zöldpaprika**, Zsemle,kifli**	Barackíz, Alma**, Graham kenyér										
		Energia: 387,27 Kcal / 1 618,79 Kj	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 Kj	Energia: 451,18 Kcal / 1 885,93 Kj	Energia: 302,81 Kcal / 1 265,75 Kj	Energia: 246,78 Kcal / 1 031,54 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,55 g	22,41 g	12,88 g	7,56 g	3,82 g	2,02 g	18,98 g	18,64 g	7,70 g	12,09 g	15,86 g	6,99 g	4,00 g	0,92 g	0,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,27 g	1,09 g	2,96 g	41,14 g	14,84 g	2,02 g	52,17 g	0,05 g	2,69 g	29,51 g	1,14 g	1,85 g	52,40 g	25,02 g	0,56 g
		   	  	   	   	  										