



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	sajtkrém 7-10, Pritamin paprika, Graham kenyér	Briós, Margarin** ráma, Méz kg-os**	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér	Túrókrém mazsolás 7-10, Graham kenyér	Tojáskrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér
		Energia: 192,14 Kcal / 803,15 Kj	Energia: 375,47 Kcal / 1 569,46 Kj	Energia: 223,06 Kcal / 932,39 Kj	Energia: 138,18 Kcal / 577,59 Kj	Energia: 164,76 Kcal / 688,70 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,99 g 7,90 g 3,97 g	7,51 g 12,84 g 6,07 g	7,68 g 12,68 g 5,68 g	6,63 g 1,91 g 0,97 g	5,58 g 6,82 g 2,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22,17 g 0,12 g 0,78 g	60,16 g 18,69 g 0,77 g	17,25 g 0,13 g 1,19 g	20,89 g 2,74 g 0,56 g	17,79 g 0,18 g 0,63 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	sajtkrém 11-14, Pritamin paprika, Graham kenyér	Briós, Margarin** ráma, Méz kg-os**	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér	Túrókrém mazsolás 11-14, Graham kenyér	Tojáskrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér
		Energia: 185,02 Kcal / 773,38 Kj	Energia: 375,48 Kcal / 1 569,51 Kj	Energia: 223,06 Kcal / 932,39 Kj	Energia: 148,96 Kcal / 622,65 Kj	Energia: 182,65 Kcal / 763,48 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,23 g 9,62 g 4,87 g	7,51 g 12,84 g 6,07 g	7,68 g 12,68 g 5,69 g	7,46 g 2,26 g 1,18 g	6,16 g 8,45 g 3,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Daragaluska leves 7-10, Zöldborsós pulykatokány7-10, Tészta köret 7-10, Csemege uborka	Csurgatott tojás leves7-10, sült debreceni, Lencsefőzelék7-10, Narancs, Graham kenyér	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Rántott hal 7-10, Párolt rizsköret 7-10, Majonézes kukoricasaláta7-10	Brokkolikrémleves 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Levesgyöngy 18%, Trappista sajt, Narancs	kassai burgonyaleves 7-10, Nudli /zs.morzás/7-10, Szilvamártás fahéjas 7-10
		Energia: 950,61 Kcal / 3 973,55 Kj	Energia: 1 448,64 Kcal / 6 055,32 Kj	Energia: 1 280,78 Kcal / 5 353,66 Kj	Energia: 1 112,60 Kcal / 4 650,67 Kj	Energia: 1 023,35 Kcal / 4 277,60 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav





Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

	38,62 g	28,42 g	9,94 g	57,34 g	64,39 g	14,50 g	39,45 g	58,55 g	6,47 g	40,06 g	41,43 g	9,96 g	35,40 g	30,26 g	6,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	133,86 g	0,02 g	10,37 g	160,67 g	2,35 g	4,19 g	147,21 g	6,69 g	5,53 g	142,96 g	0,92 g	3,38 g	149,06 g	13,43 g	6,84 g
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Daragaluska leves 11-14, Zöldborsós pulykatokány11-14, Tészta köret 11-14, Csemege uborka			Csurgatott tojás leves11- 14, sült debreceni, Lencsefőzelék11-14, Narancs, Graham kenyér			Csontleves tésztabetéttel11-14, Rántott hal 11-14, Párolt rizsköret 11-14, Majonéz kukoricasaláta11-14			Brokkolikrémleves 11- 14, Bolognai spagetti 11- 14, Levesgyöngy 18%, Trapista sajt, Narancs			kassai burgonyaleves 11- 14, Nudli /zs.morzsás/11- 14, Szilvamártás fahéjas 11-14		
	Energia: 1 199,96 Kcal / 5 015,83 KJ			Energia: 1 786,27 Kcal / 7 466,61 KJ			Energia: 1 614,49 Kcal / 6 748,57 KJ			Energia: 1 343,82 Kcal / 5 617,17 KJ			Energia: 1 340,09 Kcal / 5 601,58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	48,86 g	35,92 g	12,54 g	71,09 g	80,77 g	18,19 g	49,61 g	74,05 g	8,18 g	48,50 g	50,16 g	11,93 g	45,73 g	39,16 g	7,68 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	168,77 g	0,02 g	12,62 g	195,53 g	2,93 g	5,13 g	185,13 g	8,41 g	6,56 g	172,48 g	1,16 g	4,12 g	196,74 g	18,11 g	8,82 g
(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Uborka**, Zsemle,kifli**			Löncskrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér			Ivóyoghurt, Zsemle,kifli**			Kenőmájaskrém 7-10, Pritamin paprika, Graham kenyer			Kolbászkrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer		
	Energia: 309,34 Kcal / 1 293,04 KJ			Energia: 155,67 Kcal / 650,70 KJ			Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ			Energia: 136,02 Kcal / 568,56 KJ			Energia: 137,71 Kcal / 575,63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,01 g	17,25 g	7,85 g	5,56 g	5,80 g	2,38 g	7,56 g	3,82 g	2,02 g	4,49 g	4,06 g	1,76 g	4,76 g	4,07 g	1,73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,14 g	1,14 g	1,88 g	17,73 g	0,14 g	0,94 g	41,14 g	14,84 g	2,02 g	17,84 g	0,11 g	0,63 g	17,91 g	0,15 g	0,68 g



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	   	    	  	   	    
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Uborka**, Zsemle,kifli**	Löncskrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	Kenőmájaskrém 11-14, Pritamin paprika, Graham kenyer	Kolbászkrem 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 309,35 Kcal / 1 293,08 Kj	Energia: 170,05 Kcal / 710,81 Kj	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 Kj	Energia: 146,69 Kcal / 613,16 Kj	Energia: 148,80 Kcal / 621,98 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,01 g 17,25 g 7,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,04 g 7,15 g 2,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,56 g 3,82 g 2,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,80 g 4,98 g 2,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,14 g 5,00 g 2,13 g
		Szénhidrát Cukor Só 28,14 g 1,14 g 1,90 g	Szénhidrát Cukor Só 17,83 g 0,15 g 1,05 g	Szénhidrát Cukor Só 41,14 g 14,84 g 2,02 g	Szénhidrát Cukor Só 18,17 g 0,11 g 0,65 g	Szénhidrát Cukor Só 18,25 g 0,17 g 0,71 g
		   	    	  	   	    