



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Pogácsa sajtos , Alma**	sajtkrém 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Tojáskrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyer	Diós Patkó
		Energia: 178,88 Kcal / 747,72 KJ	Energia: 164,09 Kcal / 685,90 KJ	Energia: 163,59 Kcal / 683,81 KJ	Energia: 225,41 Kcal / 942,21 KJ	Energia: 367,22 Kcal / 1 534,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,80 g 2,61 g 1,03 g	3,99 g 7,71 g 3,92 g	5,48 g 6,81 g 2,82 g	7,88 g 12,70 g 5,68 g	7,00 g 16,84 g 6,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35,07 g 3,95 g 0,39 g	17,25 g 0,10 g 0,64 g	17,63 g 0,18 g 0,64 g	17,59 g 0,13 g 1,19 g	48,60 g 16,64 g 0,60 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Pogácsa sajtos , Alma**	sajtkrém 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	Tojáskrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyer	Diós Patkó
		Energia: 178,89 Kcal / 747,76 KJ	Energia: 206,10 Kcal / 861,50 KJ	Energia: 205,56 Kcal / 859,24 KJ	Energia: 250,68 Kcal / 1 047,84 KJ	Energia: 367,22 Kcal / 1 534,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,80 g 2,61 g 1,03 g	5,03 g 9,70 g 4,93 g	6,91 g 8,57 g 3,54 g	8,83 g 12,84 g 5,75 g	7,00 g 16,84 g 6,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35,07 g 3,95 g 0,39 g	21,61 g 0,13 g 0,81 g	22,13 g 0,23 g 0,80 g	21,99 g 0,16 g 1,35 g	48,60 g 16,64 g 0,60 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Spárgakrémleves 7-10, Tarhonyáshús 7-10, Levesgyöngy 18%, cékla saláta!	Karalábé leves *mir*7-10, Sült csirkemell 7-10, Gyümölcs szós 7-10, Burgonya sós féladag 7- 10	Frankfurti leves7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Kukoricás rizs 7-10, Csemege uborka	Csurgatott tojás leves7- 10, Húsroló 7-10, Sárgaborsó főzelék7-10, Alma**, Graham kenyer	Fejtett bableves *mir.*7- 10, Milánói makaróni 7- 10, Trapista sajt, Narancs
		Energia: 1 032,56 Kcal / 4 316,10 KJ	Energia: 873,32 Kcal / 3 650,48 KJ	Energia: 1 334,14 Kcal / 5 576,71 KJ	Energia: 1 767,98 Kcal / 7 390,16 KJ	Energia: 1 187,09 Kcal / 4 962,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		35,44 g	41,17 g	8,42 g	29,51 g	33,05 g	7,03 g	48,51 g	56,77 g	9,34 g	66,98 g	60,87 g	10,80 g	44,77 g	39,87 g	11,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		131,96 g	0,00 g	7,86 g	151,05 g	18,40 g	10,93 g	155,75 g	0,02 g	5,44 g	240,97 g	0,12 g	3,48 g	159,95 g	4,28 g	8,55 g
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	SpárgakréMLEves 11-14, Tarhonyáshús 11-14, Levesgyöngy 18%, cékla saláta!				Karatábé leves *mir*11- 14, Sült csirkemell 11-14, Gyümölcs szós 11-14, Burgonya sós félada 11- 14			Frankfurti leves11-14, Rántott sertésszelet 11- 14, Kukoricás rizs 11-14, Csemege uborka			Csurgatott tojás leves11- 14, Húsroló 11-14, Sárgaborsó főzelék11-14, Alma**, Graham kenyér			Fejtett bableves *mir.*11- 14, Milánói makaróni 11- 14, Trapista sajt, Narancs		
	Energia: 1 339,37 Kcal / 5 598,57 KJ				Energia: 1 098,29 Kcal / 4 590,85 KJ			Energia: 1 677,73 Kcal / 7 012,91 KJ			Energia: 2 213,69 Kcal / 9 253,22 KJ			Energia: 1 512,17 Kcal / 6 320,87 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje
	45,19 g	54,62 g	10,95 g	37,11 g	41,55 g	8,84 g	61,00 g	71,38 g	11,74 g	84,11 g	76,44 g	13,60 g	58,29 g	52,20 g	15,25 g	15,25 g
Uzsonna	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
	169,14 g	0,00 g	9,96 g	189,97 g	23,13 g	13,75 g	195,86 g	0,02 g	6,82 g	301,13 g	0,15 g	4,38 g	199,53 g	5,38 g	9,92 g	9,92 g
	Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Graham kenyer				Pizza sonka, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Panini			Ivóyoghurt, Tk fahéjas keksz			Kockasajt db**18%, Zsemle,kifli**			felvágottkrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér		
	Energia: 408,04 Kcal / 1 705,61 KJ				Energia: 339,00 Kcal / 1 417,02 KJ			Energia: 567,57 Kcal / 2 372,44 KJ			Energia: 194,17 Kcal / 811,63 KJ			Energia: 154,80 Kcal / 647,06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje
	5,88 g	32,64 g	15,69 g	9,86 g	9,82 g	3,61 g	9,12 g	26,10 g	12,97 g	7,78 g	6,32 g	3,62 g	4,60 g	6,37 g	2,91 g	2,91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
	19,68 g	0,10 g	0,56 g	51,70 g	0,00 g	1,47 g	67,65 g	36,95 g	1,26 g	27,79 g	1,09 g	1,33 g	17,34 g	0,15 g	0,72 g	0,72 g





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Graham kenyer			Pizza sonka, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Panini			Ivójoghurt, Tk fahéjas keksz			Kockasajt db**18%, Zsemle,kifli**			felvágottkrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér		
		Energia: 430,17 Kcal / 1 798,11 KJ			Energia: 340,96 Kcal / 1 425,21 KJ			Energia: 567,57 Kcal / 2 372,44 KJ			Energia: 194,17 Kcal / 811,63 KJ			Energia: 194,51 Kcal / 813,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,61 g	32,74 g	15,76 g	9,98 g	9,85 g	3,61 g	9,12 g	26,10 g	12,97 g	7,78 g	6,32 g	3,62 g	5,81 g	8,01 g	3,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23,61 g	0,13 g	0,70 g	52,00 g	0,00 g	1,47 g	67,65 g	36,95 g	1,26 g	27,79 g	1,09 g	1,33 g	21,77 g	0,18 g	0,90 g
  			 			   			  			   				
						 										