



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Májkrém 7-10, Csemege uborka, Graham kenyér	Körözött túró házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér	felvágottkrém házi 7-10, Pritamin paprika, Graham kenyer	halkrém házi 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Főtt tojás, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyer
		Energia: 146,67 Kcal / 613,08 Kj	Energia: 285,10 Kcal / 1 191,72 Kj	Energia: 156,37 Kcal / 653,63 Kj	Energia: 164,17 Kcal / 686,23 Kj	Energia: 226,68 Kcal / 947,52 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,29 g 4,70 g 1,81 g	13,40 g 9,07 g 2,26 g	4,64 g 6,41 g 2,92 g	4,69 g 7,40 g 2,80 g	9,02 g 12,34 g 4,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18,19 g 0,10 g 1,28 g	34,76 g 0,10 g 0,72 g	17,61 g 0,15 g 0,72 g	17,29 g 0,10 g 0,65 g	17,50 g 0,10 g 0,70 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Májkrém 11-14, Csemege uborka, Graham kenyér	Körözött túró házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér	felvágottkrém házi 11-14, Pritamin paprika, Graham kenyer	halkrém házi 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	Főtt tojás, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyer
		Energia: 184,39 Kcal / 770,75 Kj	Energia: 278,66 Kcal / 1 164,80 Kj	Energia: 198,83 Kcal / 831,11 Kj	Energia: 206,18 Kcal / 861,83 Kj	Energia: 251,94 Kcal / 1 053,11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,66 g 5,91 g 2,30 g	12,68 g 7,76 g 1,96 g	5,99 g 8,10 g 3,67 g	5,92 g 9,31 g 3,51 g	9,97 g 12,48 g 4,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22,88 g 0,13 g 1,72 g	36,17 g 0,12 g 0,82 g	22,46 g 0,18 g 0,90 g	21,66 g 0,12 g 0,81 g	21,90 g 0,12 g 0,84 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Lencseleves7-10, Rántott sajt 7-10, Kukoricás rizs 7 -10, Tartármártás /majonézből/7-10	Burgonyaleves magyaros7-10, Sertés sült (egyben sültve)7-10, Paradicsomos káposzta7- 10, Narancs, Graham kenyer	Brokkolikrémleves 7-10, Levesgyöngy 18%, Rakott zöldbab 7-10, Graham kenyer	Magyaros gombaleves 7- 10, Fokhagymás aprópecsenye7-10, Finomfőzelék 7-10, Alma**, Graham kenyér	Burgonyagombóc leves7- 10, Hentes tokány 7-10, Tészta köret 7-10
		Energia: 1 178,83 Kcal / 4 927,51 Kj	Energia: 1 151,99 Kcal / 4 815,32 Kj	Energia: 905,20 Kcal / 3 783,74 Kj	Energia: 1 032,95 Kcal / 4 317,73 Kj	Energia: 1 007,45 Kcal / 4 211,14 Kj





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,69 g	66,47 g	18,81 g	45,43 g	38,83 g	6,83 g	31,77 g	38,17 g	8,53 g	39,26 g	31,21 g	7,36 g	35,03 g	38,28 g	8,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		104,91 g	6,87 g	3,14 g	160,98 g	10,08 g	5,63 g	107,87 g	0,10 g	7,53 g	146,84 g	3,41 g	7,83 g	132,39 g	0,02 g	6,63 g
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x		Lencseleves11-14, Rántott sajt 11-14, Kukoricás rizs 11-14, Tartármártás /majonézből/11-14			Burgonyaleves magyaros11-14, Sertéssült (egyben sütve)11-14, Paradicsomos káposzta11-14, Narancs, Graham kenyér			BrokkolikréMLEVES 11- 14, Levesgyöngy 18%, Rakott zöldbab 11-14, Graham kenyér			Magyaros gombaleves 11-14, Fokhagymás aprópecsenye11-14, Finomfőzelék 11-14, Alma**, Graham kenyér			Burgonyagombóc leves11-14, Hentes tokány 11-14, Tészta köret 11-14		
		Energia: 1 529,56 Kcal / 6 393,56 KJ			Energia: 1 437,36 Kcal / 6 008,16 KJ			Energia: 1 109,27 Kcal / 4 636,75 KJ			Energia: 1 289,32 Kcal / 5 389,36 KJ			Energia: 1 269,28 Kcal / 5 305,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		50,68 g	86,94 g	24,89 g	56,96 g	48,78 g	8,58 g	39,50 g	46,03 g	10,48 g	49,25 g	39,13 g	9,26 g	44,15 g	48,17 g	10,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		134,09 g	8,64 g	4,01 g	200,13 g	12,67 g	7,07 g	133,32 g	0,12 g	9,40 g	182,74 g	4,28 g	9,85 g	166,93 g	0,02 g	8,35 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Ivóyoghurt, Sajtos kifli**, zsemle			sárgarépás margarin 7- 10, Gépsonka Sümegi, Zöldpaprika**, Zsemle,kifli**			Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyér			Magos sajtkrém7-10, Uborka**, Graham kenyér			Margarin** ráma, Méz kg- os**, Alma**, Graham kenyer		
		Energia: 244,95 Kcal / 1 023,89 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ			Energia: 203,81 Kcal / 851,93 KJ			Energia: 125,35 Kcal / 523,96 KJ			Energia: 225,76 Kcal / 943,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,67 g	5,38 g	2,86 g	8,59 g	6,81 g	3,17 g	6,46 g	10,98 g	4,97 g	4,02 g	3,23 g	1,59 g	3,86 g	7,92 g	3,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38,35 g	14,73 g	2,04 g	28,40 g	1,11 g	1,29 g	17,49 g	0,12 g	1,00 g	17,41 g	0,10 g	0,62 g	32,02 g	8,20 g	0,57 g



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	  	  	  	  	  
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Ivójoghurt, Sajtos kifli**, zsemle	sárgarépás margarin 11- 14, Gépsonka Sűmegi, Zöldpaprika**, Zsemle, kifli**	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyér	Magos sajtkrém11-14, Uborka**, Graham kenyér	Margarin** ráma, Méz kg- os**, Alma**, Graham kenyer
		Energia: 244,95 Kcal / 1 023,89 Kj	Energia: 239,24 Kcal / 1 000,02 Kj	Energia: 272,27 Kcal / 1 138,09 Kj	Energia: 159,91 Kcal / 668,42 Kj	Energia: 249,85 Kcal / 1 044,37 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv 8,67 g5,38 g2,86 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 12,59 g8,83 g4,07 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 10,25 g14,56 g6,46 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 5,12 g4,31 g2,12 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 4,71 g8,05 g3,58 g
		SzénhidrátCukorSó 38,35 g14,73 g2,04 g	SzénhidrátCukorSó 28,90 g1,13 g1,80 g	SzénhidrátCukorSó 22,10 g0,16 g1,54 g	SzénhidrátCukorSó 21,86 g0,12 g0,77 g	SzénhidrátCukorSó 36,25 g8,22 g0,71 g
		  	  	  	  	  

