



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Túrókrém mazsolás 7-10, Graham kenyér	Tojásos sonkakrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	sajtkrém 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	HOT - DOG	Kakaós csiga
		Energia: 138,18 Kcal / 577,59 KJ	Energia: 149,49 Kcal / 624,87 KJ	Energia: 164,09 Kcal / 685,90 KJ	Energia: 250,86 Kcal / 1 048,59 KJ	Energia: 284,69 Kcal / 1 190,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,63 g 1,91 g 0,98 g	4,82 g 5,68 g 2,56 g	3,99 g 7,71 g 3,91 g	12,15 g 14,37 g 6,11 g	6,36 g 4,92 g 2,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20,90 g 2,74 g 0,56 g	17,34 g 0,14 g 0,69 g	17,24 g 0,10 g 0,64 g	19,03 g 0,92 g 1,88 g	56,65 g 20,80 g 0,62 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Túrókrém mazsolás 11- 14, Graham kenyér	Tojásos sonkakrém 11- 14, Uborka**, Graham kenyer	sajtkrém 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	HOT - DOG	Kakaós csiga
		Energia: 173,05 Kcal / 723,35 KJ	Energia: 186,65 Kcal / 780,20 KJ	Energia: 205,14 Kcal / 857,49 KJ	Energia: 315,48 Kcal / 1 318,71 KJ	Energia: 284,69 Kcal / 1 190,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,31 g 2,39 g 1,23 g	5,98 g 7,14 g 3,22 g	4,93 g 9,69 g 4,92 g	15,28 g 18,07 g 7,68 g	6,36 g 4,92 g 2,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26,16 g 3,44 g 0,70 g	21,60 g 0,16 g 0,87 g	21,51 g 0,12 g 0,80 g	23,93 g 1,15 g 2,37 g	56,65 g 20,80 g 0,62 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Vadasmártás 7-10, Tészta köret 7-10	Rántott leves zsemlekockával7-, Sertés pörkölt 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Narancs, Graham kenyér	Gesztenyés gyüm.leves7 -10, Sült csirkemell 7-10, Zöldséges törökrisz 7-10, Vegyesvágott	Hamisgulyás 7-10, Hal vagdalt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Alma**, Graham kenyer	Karalábé leves *mir*7-10, Csirkemáj rizottó (mexikói)7-10, cékla saláta!, Mandarin
		Energia: 1 108,01 Kcal / 4 631,48 KJ	Energia: 1 732,49 Kcal / 7 241,81 KJ	Energia: 755,46 Kcal / 3 157,82 KJ	Energia: 1 389,30 Kcal / 5 807,27 KJ	Energia: 1 036,63 Kcal / 4 333,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

	47,74 g	39,69 g	13,93 g	67,83 g	60,46 g	9,20 g	23,91 g	44,56 g	8,76 g	46,82 g	47,66 g	7,84 g	45,70 g	22,90 g	2,50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	138,79 g	3,51 g	3,17 g	226,94 g	0,10 g	5,57 g	107,68 g	9,81 g	9,71 g	188,54 g	1,51 g	6,51 g	162,82 g	0,01 g	4,86 g
	    	    	    	    	    										
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Húsleves* 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Vadasmártás 11-14, Tészta köret 11-14			Rántott leves zsemlekockával11, Sertés pörkölt 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, Narancs, Graham kenyér			Gesztenyés gyüm.leves11-14, Sült csirkemell 11-14, Zöldséges törökrizs 11-14, Vegyesvágott			Hamisgulyás 11-14, Hal vagdalt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Alma**, Graham kenyér			Karatlábé leves *mir*11-14, Csirkemáj rizottó (mexikói)11-, cékla saláta!, Mandarin		
	Energia: 1 395,75 Kcal / 5 834,24 KJ			Energia: 2 180,41 Kcal / 9 114,11 KJ			Energia: 963,11 Kcal / 4 025,80 KJ			Energia: 1 817,52 Kcal / 7 597,23 KJ			Energia: 1 291,60 Kcal / 5 398,89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	60,12 g	49,94 g	17,52 g	85,92 g	77,07 g	12,03 g	30,22 g	57,21 g	11,15 g	61,58 g	62,56 g	10,37 g	57,29 g	28,71 g	3,14 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	174,97 g	4,41 g	4,00 g	283,09 g	0,12 g	7,00 g	135,85 g	12,34 g	12,50 g	246,17 g	1,90 g	8,67 g	202,24 g	0,01 g	6,10 g
    	    	    	    	    											
(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Csirkemell sonka, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyér			Ivójoghurt, Sajtos kifli**, zsemle			Kenőmájaskrém 7-10, Pritamin paprika, Graham kenyér			Kolbászkrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér			Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Panini, Uborka**		
	Energia: 193,34 Kcal / 808,16 KJ			Energia: 244,95 Kcal / 1 023,89 KJ			Energia: 134,06 Kcal / 560,37 KJ			Energia: 134,19 Kcal / 560,91 KJ			Energia: 398,43 Kcal / 1 665,44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8,73 g	8,39 g	3,80 g	8,67 g	5,38 g	2,86 g	4,37 g	4,03 g	1,76 g	4,60 g	4,00 g	1,73 g	13,58 g	14,78 g	5,71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	18,39 g			0,10 g			1,22 g			38,35 g			14,73 g			2,04 g			17,54 g			0,11 g			0,63 g			17,35 g			0,15 g			0,68 g			51,71 g			0,03 g			2,06 g		
	  									  									  									  									  								
	Csirkemell sonka, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyer									Ivójoghurt, Sajtos kifli**, zsemle									Kenőmájaskrém 11-14, Pritamin paprika, Graham kenyer									Kolbászkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyer									Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Panini, Uborka**								
	Energia: 217,41 Kcal / 908,77 KJ									Energia: 244,95 Kcal / 1 023,89 KJ									Energia: 166,85 Kcal / 697,43 KJ									Energia: 167,40 Kcal / 699,73 KJ									Energia: 398,43 Kcal / 1 665,44 KJ								
	Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
9,58 g			8,52 g			3,85 g			8,67 g			5,38 g			2,86 g			5,41 g			5,05 g			2,22 g			5,71 g			5,03 g			2,18 g			13,58 g			14,78 g			5,71 g			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			
22,61 g			0,12 g			1,33 g			38,35 g			14,73 g			2,04 g			21,79 g			0,13 g			0,79 g			21,61 g			0,19 g			0,85 g			51,71 g			0,03 g			2,04 g			
  									  									  									  									  									