



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	sajtkrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Tojáskrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyer	Lekváros táska	Löncskrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 168,06 Kcal / 702,49 Kj	Energia: 164,77 Kcal / 688,74 Kj	Energia: 267,70 Kcal / 1 118,99 Kj	Energia: 158,02 Kcal / 660,52 Kj	Energia: 230,13 Kcal / 961,94 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4,14 g7,77 g3,92 g	5,58 g6,82 g2,82 g	6,06 g4,74 g2,23 g	5,62 g5,86 g2,38 g	8,13 g12,95 g5,86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17,95 g0,10 g0,64 g	17,80 g0,18 g0,64 g	51,83 g18,98 g0,61 g	18,12 g0,14 g0,94 g	17,94 g0,13 g1,22 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	sajtkrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Tojáskrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyer	Lekváros táska	Löncskrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 209,10 Kcal / 874,04 Kj	Energia: 205,56 Kcal / 859,24 Kj	Energia: 267,70 Kcal / 1 118,99 Kj	Energia: 196,48 Kcal / 821,29 Kj	Energia: 254,22 Kcal / 1 062,64 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5,08 g9,75 g4,92 g	6,91 g8,57 g3,53 g	6,06 g4,74 g2,23 g	6,95 g7,34 g3,00 g	8,98 g13,08 g5,92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22,21 g0,12 g0,80 g	22,13 g0,22 g0,80 g	51,83 g18,98 g0,61 g	22,44 g0,17 g1,18 g	22,17 g0,15 g1,36 g



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Rizsleves 7-10, Vagdalt 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Graham kenyér	Gulyásleves 7-10, Túrós derelye 7-10, Narancs, Graham kenyér	Zöldségleves 7-10, sült debreceni, Szárazbabfőzelék 7-10, Mandarin, Graham kenyér	Karfiollevés 7-10, Carbonara spagetti 7-10, Alma**, Trapista sajt	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Húsgombóc 7-10, Paradicsom mártás 7-10, Burgonya sós féladag 7-10, Graham kenyér
		Energia: 1 451,74 Kcal / 6 068,27 KJ	Energia: 1 120,78 Kcal / 4 684,86 KJ	Energia: 1 125,69 Kcal / 4 705,38 KJ	Energia: 1 076,85 Kcal / 4 501,23 KJ	Energia: 1 010,26 Kcal / 4 222,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		56,15 g 50,28 g 8,60 g	36,61 g 44,00 g 8,08 g	40,51 g 49,41 g 12,99 g	44,31 g 55,14 g 16,22 g	34,66 g 21,41 g 5,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		189,36 g 3,42 g 1,95 g	144,49 g 13,31 g 9,33 g	130,99 g 0,24 g 2,39 g	101,48 g 0,03 g 9,32 g	165,71 g 10,01 g 4,47 g
		   	   	    	     	   
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Rizsleves 11-14, Vagdalt 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14, Graham kenyér	Gulyásleves 11-14, Túrós derelye 11-14, Narancs, Graham kenyér	Zöldségleves 11-14, sült debreceni, Szárazbabfőzelék 11-14, Mandarin, Graham kenyér	Karfiollevés 11-14, Carbonara spagetti 11-14, Alma**, Trapista sajt	Csontleves tésztabetéttel 11-14, Húsgombóc 11-14, Paradicsom mártás 11-14, Burgonya sós féladag 11-14, Graham kenyér
		Energia: 1 824,93 Kcal / 7 628,21 KJ	Energia: 1 398,09 Kcal / 5 844,02 KJ	Energia: 1 402,83 Kcal / 5 863,83 KJ	Energia: 1 279,35 Kcal / 5 347,68 KJ	Energia: 1 269,76 Kcal / 5 307,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		70,58 g 63,23 g 10,81 g	45,86 g 55,28 g 10,14 g	50,74 g 62,05 g 16,33 g	50,71 g 64,25 g 17,22 g	43,56 g 26,92 g 6,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		238,00 g 4,29 g 2,45 g	179,40 g 16,72 g 11,74 g	162,06 g 0,30 g 3,01 g	125,53 g 0,03 g 11,28 g	208,27 g 12,58 g 5,61 g
		   	   	    	     	   



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Párizsikrém7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Saláta- mix, Panini	Ivójoghurt, Korpás zsemle, kifli	halkrém házi 7-10, Póréhagyma**, Graham kenyer	Túrókrém zöldfűszeres7- 10, Uborka**, Graham kenyer
		Energia: 134,64 Kcal / 562,80 KJ	Energia: 366,08 Kcal / 1 530,21 KJ	Energia: 223,46 Kcal / 934,06 KJ	Energia: 180,69 Kcal / 755,28 KJ	Energia: 127,36 Kcal / 532,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4,69 g 4,05 g 1,79 g	15,85 g 11,00 g 4,08 g	7,63 g 3,01 g 1,54 g	5,58 g 7,52 g 2,79 g	6,79 g 1,88 g 0,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17,34 g 0,15 g 0,72 g	55,18 g 0,03 g 2,24 g	39,60 g 14,18 g 1,95 g	20,23 g 0,10 g 0,65 g	18,15 g 0,10 g 1,80 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Párizsikrém11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Saláta- mix, Panini	Ivójoghurt, Korpás zsemle, kifli	halkrém házi 11-14, Póréhagyma**, Graham kenyer	Túrókrém zöldfűszeres11 -14, Uborka**, Graham kenyer
		Energia: 167,84 Kcal / 701,57 KJ	Energia: 366,08 Kcal / 1 530,21 KJ	Energia: 223,46 Kcal / 934,06 KJ	Energia: 221,75 Kcal / 926,92 KJ	Energia: 161,05 Kcal / 673,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5,78 g 5,06 g 2,25 g	15,85 g 11,00 g 4,08 g	7,63 g 3,01 g 1,54 g	6,71 g 9,42 g 3,51 g	8,72 g 2,47 g 1,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,60 g 0,18 g 0,90 g	55,18 g 0,03 g 2,24 g	39,60 g 14,18 g 1,95 g	24,51 g 0,12 g 0,81 g	22,65 g 0,12 g 2,37 g