



Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Krémsajt tömlős 50 g, Zsemle,kifli**	Májkrém 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Tojáskrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyer	Briós, Margarin** ráma, Méz kg-os**
		Energia: 435,15 Kcal / 1 818,93 KJ	Energia: 145,84 Kcal / 609,61 KJ	Energia: 226,98 Kcal / 948,78 KJ	Energia: 163,59 Kcal / 683,81 KJ	Energia: 375,48 Kcal / 1 569,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,14 g 26,32 g 15,52 g	5,38 g 4,71 g 1,82 g	7,92 g 12,74 g 5,69 g	5,48 g 6,81 g 2,82 g	7,51 g 12,84 g 6,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29,39 g 1,09 g 0,77 g	17,88 g 0,10 g 0,81 g	17,86 g 0,13 g 1,20 g	17,63 g 0,18 g 0,64 g	60,16 g 18,69 g 0,78 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Krémsajt tömlős 50 g, Zsemle,kifli**	Májkrém 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Tojáskrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyer	Briós, Margarin** ráma, Méz kg-os**
		Energia: 435,15 Kcal / 1 818,93 KJ	Energia: 183,14 Kcal / 765,53 KJ	Energia: 274,63 Kcal / 1 147,95 KJ	Energia: 205,57 Kcal / 859,28 KJ	Energia: 375,48 Kcal / 1 569,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,14 g 26,32 g 15,52 g	6,80 g 5,93 g 2,30 g	10,31 g 14,62 g 6,47 g	6,91 g 8,57 g 3,54 g	7,51 g 12,84 g 6,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29,39 g 1,09 g 0,77 g	22,40 g 0,13 g 1,01 g	22,49 g 0,17 g 1,55 g	22,13 g 0,23 g 0,81 g	60,16 g 18,69 g 0,78 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Zellerkrémleves 7-10, Tarhonyáshús 7-10, cékla saláta!	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Sóskamártás 7-10, Burgonya sós féladag 7- 10, Graham kenyer	Gyümölcs leves *mir* !7- 10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt rizsköret 7-10, Vegyesvágott	Karfiolleves 7-10, Vagdalt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Graham kenyer	Zöldségleves 7-10, Rakott kelkáposzta 7-10, Körte, Graham kenyer
		Energia: 771,47 Kcal / 3 224,74 KJ	Energia: 1 032,56 Kcal / 4 316,10 KJ	Energia: 923,90 Kcal / 3 861,90 KJ	Energia: 1 467,88 Kcal / 6 135,74 KJ	Energia: 1 703,71 Kcal / 7 121,51 KJ





Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

	<table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr><tr><td>27,04 g</td><td>34,07 g</td><td>7,38 g</td><td>44,43 g</td><td>43,91 g</td><td>15,61 g</td><td>36,04 g</td><td>42,15 g</td><td>9,28 g</td><td>51,06 g</td><td>54,30 g</td><td>9,68 g</td><td>68,80 g</td><td>58,50 g</td><td>8,47 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>91,35 g</td><td>0,00 g</td><td>4,91 g</td><td>110,33 g</td><td>6,71 g</td><td>6,63 g</td><td>143,24 g</td><td>9,81 g</td><td>9,43 g</td><td>192,06 g</td><td>0,11 g</td><td>7,67 g</td><td>223,99 g</td><td>0,11 g</td><td>5,98 g</td></tr><tr><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td></tr><tr><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td></tr><tr><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td></tr></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	27,04 g	34,07 g	7,38 g	44,43 g	43,91 g	15,61 g	36,04 g	42,15 g	9,28 g	51,06 g	54,30 g	9,68 g	68,80 g	58,50 g	8,47 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	91,35 g	0,00 g	4,91 g	110,33 g	6,71 g	6,63 g	143,24 g	9,81 g	9,43 g	192,06 g	0,11 g	7,67 g	223,99 g	0,11 g	5,98 g																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																													
27,04 g	34,07 g	7,38 g	44,43 g	43,91 g	15,61 g	36,04 g	42,15 g	9,28 g	51,06 g	54,30 g	9,68 g	68,80 g	58,50 g	8,47 g																																																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																													
91,35 g	0,00 g	4,91 g	110,33 g	6,71 g	6,63 g	143,24 g	9,81 g	9,43 g	192,06 g	0,11 g	7,67 g	223,99 g	0,11 g	5,98 g																																																																																													
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Zellerkrémleves 11-14, Tarhonyáshús 11-14, cékla saláta!			Húsleves* 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Sóskamártás 11-14, Burgonya sós féladag 11- 14, Graham kenyér			Gyümölcs leves *mir* ! 11-14, Sült csirkecomb 11 -14, Párolt rizsköret 11- 14, Vegyesvágott			Karfiolleves 11-14, Vagdalt 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Graham kenyer			Zöldségleves 11-14, Rakott kelkáposzta 11-14, Körte, Graham kenyér																																																																																														
	Energia: 970,16 Kcal / 4 055,27 KJ			Energia: 1 297,80 Kcal / 5 424,80 KJ			Energia: 1 161,60 Kcal / 4 855,49 KJ			Energia: 1 849,55 Kcal / 7 731,12 KJ			Energia: 2 141,80 Kcal / 8 952,72 KJ																																																																																														
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																												
	34,01 g	42,85 g	9,29 g	55,83 g	55,22 g	19,64 g	45,10 g	53,38 g	11,72 g	64,43 g	68,47 g	12,28 g	86,50 g	73,57 g	10,65 g																																																																																												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																												
	114,88 g	0,00 g	6,17 g	138,62 g	8,44 g	8,34 g	179,44 g	12,34 g	11,29 g	241,79 g	0,14 g	9,65 g	281,55 g	0,14 g	7,52 g																																																																																												
(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Pogácsa sajtos , Alma**			Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Saláta- mix, Zsemle,kifli**			Ivóyoghurt, Zsemle,kifli**			Pék árúk klf 1db, Alma**			Kolbászkrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér																																																																																														
	Energia: 178,89 Kcal / 747,76 KJ			Energia: 242,22 Kcal / 1 012,48 KJ			Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 134,19 Kcal / 560,91 KJ																																																																																														
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																												
	4,80 g	2,61 g	1,03 g	12,20 g	9,92 g	4,63 g	7,56 g	3,82 g	2,02 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	4,60 g	4,00 g	1,74 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	27,75 g	1,13 g	1,79 g	41,14 g	14,84 g	2,02 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	17,36 g	0,15 g	0,69 g																																																																																												



Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	  	   	  		    
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Pogácsa sajtos , Alma**	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Saláta- mix, Zsemle,kifli**	Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	Pék árúk klf 1db, Alma**	Kolbászkрем 11-14, Uborka**, Graham kenyér
		Energia: 178,89 Kcal / 747,76 KJ	Energia: 242,22 Kcal / 1 012,48 KJ	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 168,58 Kcal / 704,66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4,80 g2,61 g1,03 g	12,20 g9,92 g4,63 g	7,56 g3,82 g2,02 g	0,40 g0,40 g0,00 g	5,81 g5,04 g2,19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35,07 g3,95 g0,39 g	27,75 g1,13 g1,79 g	41,14 g14,84 g2,02 g	7,00 g0,00 g0,01 g	21,78 g0,20 g0,86 g
		  	   	  		    