



Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Májkrém 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Körözött túró házi 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Graham kenyer	halkrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyer	Kakaós kalács, Margarin** ráma, Méz kg- os**
		Energia: 145,83 Kcal / 609,57 KJ	Energia: 286,66 Kcal / 1 198,24 KJ	Energia: 404,12 Kcal / 1 689,22 KJ	Energia: 164,60 Kcal / 688,03 KJ	Energia: 234,11 Kcal / 978,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,38 g 4,71 g 1,81 g	13,44 g 9,11 g 2,25 g	5,64 g 32,58 g 15,69 g	4,68 g 7,39 g 2,79 g	4,05 g 10,09 g 4,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17,87 g 0,10 g 0,80 g	35,01 g 0,10 g 0,71 g	19,08 g 0,10 g 0,56 g	17,42 g 0,10 g 0,64 g	33,39 g 11,33 g 0,43 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Májkrém 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	Körözött túró házi 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Graham kenyer	halkrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyer	Kakaós kalács, Margarin** ráma, Méz kg- os**
		Energia: 182,18 Kcal / 761,51 KJ	Energia: 279,06 Kcal / 1 166,47 KJ	Energia: 428,22 Kcal / 1 789,96 KJ	Energia: 205,66 Kcal / 859,66 KJ	Energia: 317,82 Kcal / 1 328,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,69 g 5,91 g 2,30 g	12,62 g 7,79 g 1,97 g	6,49 g 32,71 g 15,76 g	5,81 g 9,29 g 3,52 g	6,44 g 11,94 g 5,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	zöldborsóleves 7-10, Hentes tokány 7-10, Tészta köret 7-10	Daragaluska leves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Alma**, Graham kenyer	kukorica krémleves 7-10, Rakott kelkáposzta 7-10, Levesgyöngy 18%, Graham kenyer	Karalábé leves *mir*7-10, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék7-10, Graham kenyer	Karfiolleves 7-10, Milánói makaróni 7-10, Trapista sajt, Alma**
		Energia: 1 038,84 Kcal / 4 342,35 KJ	Energia: 1 192,85 Kcal / 4 986,11 KJ	Energia: 1 642,06 Kcal / 6 863,81 KJ	Energia: 991,98 Kcal / 4 146,48 KJ	Energia: 1 291,81 Kcal / 5 399,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,19 g 38,71 g 8,65 g	40,58 g 46,35 g 15,58 g	65,17 g 61,90 g 9,39 g	38,79 g 48,88 g 12,74 g	48,18 g 48,11 g 14,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		134,02 g 0,02 g 5,99 g	152,20 g 1,44 g 9,49 g	204,84 g 0,10 g 6,70 g	96,40 g 0,24 g 6,40 g	167,47 g 4,28 g 13,04 g





Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x					
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	zöldborsóleves 11-14, Hentes tokány 11-14, Tészta köret 11-14	Daragaluska leves 11-14, Sertés pörkölt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Alma**, Graham kenyér	kukorica krémleves 11-14, Rakott kelkáposzta 11-14, Levesgyöngy 18%, Graham kenyér	Karalábé leves *mir*11-14, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék11-14, Graham kenyér	Karfiolleves 11-14, Milánói makaróni 11-14, Trapista sajt, Alma**
		Energia: 1 308,74 Kcal / 5 470,53 KJ	Energia: 1 503,44 Kcal / 6 284,38 KJ	Energia: 2 050,11 Kcal / 8 569,46 KJ	Energia: 1 246,78 Kcal / 5 211,54 KJ	Energia: 1 598,78 Kcal / 6 682,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 50,64 g 48,71 g 10,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 51,71 g 59,28 g 20,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 81,71 g 76,86 g 11,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 48,77 g 61,45 g 16,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 59,15 g 58,97 g 16,69 g
		Szénhidrát Cukor Só 168,97 g 0,02 g 7,55 g	Szénhidrát Cukor Só 189,48 g 1,81 g 11,93 g	Szénhidrát Cukor Só 256,38 g 0,13 g 8,40 g	Szénhidrát Cukor Só 121,12 g 0,31 g 8,05 g	Szénhidrát Cukor Só 209,17 g 5,38 g 15,26 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Mákos rigó, Ivójoghurt	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Rozsos kifli, zsemle, Jégsaláta	Túrós táska	Kolbászkrem 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Zsemle,kifli**, Kockasajt db**18%
		Energia: 364,70 Kcal / 1 524,45 KJ	Energia: 236,96 Kcal / 990,49 KJ	Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 KJ	Energia: 135,75 Kcal / 567,44 KJ	Energia: 194,17 Kcal / 811,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,84 g 6,90 g 2,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,00 g 9,54 g 4,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,21 g 5,50 g 2,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,64 g 4,04 g 1,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,78 g 6,32 g 3,62 g
		Szénhidrát Cukor Só 63,36 g 15,68 g 2,61 g	Szénhidrát Cukor Só 28,65 g 1,06 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 45,67 g 11,54 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 17,61 g 0,15 g 0,68 g	Szénhidrát Cukor Só 27,79 g 1,09 g 1,33 g

