



Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Kenőmájaskrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	halkrém házi 7-10, Retek csomós, Graham kenyer	Tojáskrém házi 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Citromos tea 7-10, meleg szendvics 7-10	sajtkrém 7-10, Uborka**, Graham kenyer
		Energia: 134,06 Kcal / 560,37 KJ	Energia: 163,71 Kcal / 684,31 KJ	Energia: 165,15 Kcal / 690,33 KJ	Energia: 217,84 Kcal / 910,57 KJ	Energia: 164,53 Kcal / 687,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,37 g 4,03 g 1,76 g	4,60 g 7,38 g 2,79 g	5,52 g 6,85 g 2,81 g	6,02 g 10,00 g 4,71 g	3,98 g 7,70 g 3,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17,54 g 0,11 g 0,63 g	17,30 g 0,10 g 0,66 g	17,88 g 0,18 g 0,63 g	25,54 g 1,31 g 0,99 g	17,38 g 0,10 g 0,64 g
Ebéd	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kenőmájaskrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	halkrém házi 11-14, Retek csomós, Graham kenyer	Tojáskrém házi 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	meleg szendvics 11-14	sajtkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyer
		Energia: 166,85 Kcal / 697,43 KJ	Energia: 204,77 Kcal / 855,94 KJ	Energia: 205,95 Kcal / 860,87 KJ	Energia: 268,66 Kcal / 1 123,00 KJ	Energia: 205,58 Kcal / 859,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,41 g 5,05 g 2,22 g	5,73 g 9,28 g 3,51 g	6,85 g 8,60 g 3,53 g	7,56 g 12,58 g 5,92 g	4,92 g 9,68 g 4,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,79 g 0,13 g 0,79 g	21,58 g 0,12 g 0,82 g	22,22 g 0,22 g 0,80 g	30,83 g 0,40 g 1,25 g	21,65 g 0,12 g 0,80 g
	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Lencseleves7-10, Pásztor bulgur 7-10, cékla saláta!	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Sóskamártás 7-10, Burgonya sós féladag 7- 10, Graham kenyer	Póréhagyma krémleves 7 -10, Babérlev.-tejf. pu.tokány7-10, Sárgarépa rizs 7-10, Levesgyöngy 18%, Csemege uborka	Burgonyaleves magyaros7-10, Vagdalt 7 -10, Paradicsomos káposzta7-10, Graham kenyer	Zöldborsós csirkeragu *mir.* , Darásmetélt ízzel 7 -10, Alma**
		Energia: 563,92 Kcal / 2 357,19 KJ	Energia: 1 032,56 Kcal / 4 316,10 KJ	Energia: 933,03 Kcal / 3 900,07 KJ	Energia: 1 757,87 Kcal / 7 347,90 KJ	Energia: 791,60 Kcal / 3 308,89 KJ





Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,28 g	18,09 g	1,75 g	44,43 g	43,91 g	15,60 g	32,18 g	31,63 g	6,99 g	62,34 g	64,58 g	9,31 g	28,97 g	20,83 g	2,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		79,94 g	0,08 g	0,71 g	110,32 g	6,71 g	6,63 g	139,27 g	0,00 g	9,22 g	237,55 g	10,00 g	6,00 g	119,90 g	25,18 g	4,19 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Lencseleves11-14, Pásztor bulgur 11-14, cékla saláta!			Húsleves* 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Sóskamártás 11-14, Burgonya sós féladag 11- 14, Graham kenyér			Póréhagyma krémleves 11-14, Babérlev.-tejf. pu.tokány11-14, Sárgarépás rizs 11-14, Levesgyöngy 18%, Csemege uborka			Burgonyaleves magyaros11-14, Vagdalt 11-14, Paradicsomos káposzta11-14, Graham kenyer			Zöldborsós csirkeragu *mir.*, Darásmetélt ízzel 11-14, Alma**		
		Energia: 666,85 Kcal / 2 787,43 KJ			Energia: 1 297,80 Kcal / 5 424,80 KJ			Energia: 1 159,08 Kcal / 4 844,95 KJ			Energia: 2 209,97 Kcal / 9 237,67 KJ			Energia: 986,53 Kcal / 4 123,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,26 g	21,21 g	2,06 g	55,83 g	55,22 g	19,63 g	40,24 g	38,81 g	8,68 g	78,38 g	81,21 g	11,71 g	36,34 g	26,09 g	3,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94,49 g	0,10 g	0,87 g	138,62 g	8,43 g	8,34 g	174,02 g	0,00 g	18,42 g	298,63 g	12,57 g	7,54 g	148,97 g	31,67 g	5,29 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Ivójoghurt, Zsemle,kifli**			Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**			Hagymás stangli, Kockasajt db**18%			Túrós táska			Löncskrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer		
		Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ			Energia: 264,17 Kcal / 1 104,23 KJ			Energia: 311,21 Kcal / 1 300,86 KJ			Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 KJ			Energia: 156,06 Kcal / 652,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,56 g	3,82 g	2,02 g	9,01 g	13,68 g	6,29 g	11,46 g	8,00 g	4,18 g	8,21 g	5,50 g	2,21 g	5,50 g	5,83 g	2,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41,14 g	14,84 g	2,02 g	27,89 g	1,12 g	1,44 g	49,72 g	2,02 g	2,00 g	45,67 g	11,54 g	0,60 g	17,82 g	0,14 g	0,94 g



Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	  	  	  	  	   
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Ivójoghurt, Zsemle, kifli**	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zsemle, kifli**, Uborka**	Hagymás stangli, Kockasajt db**18%	Túrós táska	Löncskrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ	Energia: 264,17 Kcal / 1 104,23 KJ	Energia: 311,21 Kcal / 1 300,86 KJ	Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 KJ	Energia: 194,52 Kcal / 813,09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7,56 g3,82 g2,02 g	9,01 g13,68 g6,29 g	11,46 g8,00 g4,18 g	8,21 g5,50 g2,21 g	6,83 g7,31 g3,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41,14 g14,84 g2,02 g	27,89 g1,12 g1,44 g	49,72 g2,02 g2,00 g	45,67 g11,54 g0,60 g	22,14 g0,17 g1,18 g
		  	  	  	  	   