



Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Májkrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi krém, Zöldpaprika**, Graham kenyer	sonkakrém házi 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Tojáskrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Túrókrém mazsolás 7-10, Graham kenyér
		Energia: 146,27 Kcal / 611,41 KJ	Energia: 340,82 Kcal / 1 424,63 KJ	Energia: 147,90 Kcal / 618,22 KJ	Energia: 163,59 Kcal / 683,81 KJ	Energia: 138,18 Kcal / 577,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,37 g 4,70 g 1,82 g	11,01 g 23,43 g 7,63 g	4,68 g 5,62 g 2,56 g	5,48 g 6,81 g 2,81 g	6,63 g 1,91 g 0,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18,02 g 0,10 g 0,81 g	18,62 g 0,45 g 2,39 g	17,22 g 0,16 g 0,71 g	17,62 g 0,18 g 0,63 g	20,89 g 2,74 g 0,56 g
Ebéd	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Májkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi krém, Zöldpaprika**, Graham kenyer	sonkakrém házi 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	Tojáskrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Túrókrém mazsolás 11- 14, Graham kenyér
		Energia: 182,61 Kcal / 763,31 KJ	Energia: 364,90 Kcal / 1 525,28 KJ	Energia: 184,77 Kcal / 772,34 KJ	Energia: 204,39 Kcal / 854,35 KJ	Energia: 173,05 Kcal / 723,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,68 g 5,90 g 2,29 g	11,86 g 23,56 g 7,68 g	5,80 g 7,05 g 3,23 g	6,81 g 8,56 g 3,53 g	8,31 g 2,39 g 1,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22,44 g 0,12 g 1,00 g	22,84 g 0,47 g 2,53 g	21,48 g 0,19 g 0,89 g	21,96 g 0,22 g 0,80 g	26,16 g 3,44 g 0,70 g
	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Karfiolleves 7-10, Temesvári sertéstokány 7 -10, Tészta köret 7-10, Csemege uborka	Zöldségleves 7-10, Sertés sült (egyben sütve)7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Alma**, Graham kenyér	Gyümölcs leves *mir* !7- 10, Rántott csirkemell7- 10, Zöldséges törökrizs 7- 10, Vegyesvágott	Brokkolikrémleves 7-10, Levesgyöngy 18%, Carbonara spagetti 7-10, Trapista sajt, Alma**	Daragaluska leves 7-10, sült debreceni, Lencsefőzelék7-10, Graham kenyér
		Energia: 1 100,79 Kcal / 4 601,30 KJ	Energia: 1 266,41 Kcal / 5 293,59 KJ	Energia: 1 018,09 Kcal / 4 255,62 KJ	Energia: 928,16 Kcal / 3 879,71 KJ	Energia: 1 278,58 Kcal / 5 344,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

	42,29 g	41,99 g	10,57 g	54,62 g	36,22 g	5,79 g	30,07 g	61,03 g	10,55 g	36,01 g	56,57 g	14,93 g	49,72 g	57,89 g	19,26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	140,25 g	0,01 g	8,97 g	176,02 g	0,19 g	1,53 g	129,70 g	9,66 g	7,51 g	66,67 g	0,02 g	4,99 g	133,60 g	2,35 g	6,58 g
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Karfiollevés 11-14, Temesvári sertéstokány 11-14, Tészta köret 11- 14, Csemege uborka			Zöldségleves 11-14, Sertéssült (egyben sütve)11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, Alma**, Graham kenyér			Gyümölcs leves *mir* ! 11-14, Rántott csirkemell11-14, Zöldséges törökrizs 11- 14, Vegyesvágott			Brokkolikrémleves 11- 14, Levesgyöngy 18%, Carbonara spagetti 11-14, Trapista sajt, Alma**			Daragaluska leves 11-14, sült debreceni, Lencsefőzelék11-14, Graham kenyér		
	Energia: 1 326,43 Kcal / 5 544,48 KJ			Energia: 1 582,90 Kcal / 6 616,52 KJ			Energia: 1 291,90 Kcal / 5 400,14 KJ			Energia: 1 110,76 Kcal / 4 642,98 KJ			Energia: 1 607,16 Kcal / 6 717,93 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	49,62 g	47,88 g	11,31 g	68,56 g	45,44 g	7,28 g	37,87 g	77,90 g	13,39 g	43,33 g	67,62 g	17,62 g	62,52 g	72,78 g	24,22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	176,54 g	0,01 g	11,09 g	219,42 g	0,23 g	1,92 g	163,29 g	12,15 g	9,67 g	79,75 g	0,02 g	6,09 g	167,89 g	2,95 g	8,28 g
(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Pizza sonka, Margarin** ráma, Jégsaláta, Panini			Ökörszem			sárgarépás margarin 7- 10, Rozsos kifli, zsemle, lapkasajt db 18%, Uborka**			Ivójoghurt, Mákos rigó			Kockasajt db**18%, Szezámagos kifli, zsemle		
	Energia: 333,82 Kcal / 1 395,37 KJ			Energia: 258,37 Kcal / 1 079,99 KJ			Energia: 184,79 Kcal / 772,42 KJ			Energia: 364,70 Kcal / 1 524,45 KJ			Energia: 210,40 Kcal / 879,47 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9,49 g	9,71 g	3,59 g	8,21 g	5,50 g	2,21 g	4,41 g	5,99 g	2,85 g	11,84 g	6,90 g	2,52 g	8,42 g	8,47 g	3,58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51,13 g	0,01 g	1,46 g	45,67 g	11,54 g	0,60 g	29,02 g	1,03 g	0,80 g	63,36 g	15,68 g	2,61 g	26,34 g	1,02 g	1,28 g



Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	 	   	  	  	    
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Pizza sonka, Margarin** ráma, Jégsaláta, Panini	Ökörszem	sárgarépas margarin 11- 14, Rozsos kifli, zsemle, lapkasajt db 18%, Uborka**	Ivójoghurt, Mákos rigó	Kockasajt db**18%, Szezámagos kifli, zsemle
		Energia: 336,36 Kcal / 1 405,98 Kj	Energia: 258,37 Kcal / 1 079,99 Kj	Energia: 195,66 Kcal / 817,86 Kj	Energia: 364,70 Kcal / 1 524,45 Kj	Energia: 210,40 Kcal / 879,47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,82 g 9,82 g 3,64 g	8,21 g 5,50 g 2,21 g	4,43 g 7,18 g 3,41 g	11,84 g 6,90 g 2,52 g	8,42 g 8,47 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51,17 g 0,01 g 1,50 g	45,67 g 11,54 g 0,60 g	29,10 g 1,03 g 0,81 g	63,36 g 15,68 g 2,61 g	26,34 g 1,02 g 1,28 g
		 	   	  	  	    