



Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	sajtkrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Túrókrém zöldfűszeres7- 10, Uborka**, Graham kenyer	HOT - DOG	halkrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer
		Energia: 166,09 Kcal / 694,26 Kj	Energia: 126,19 Kcal / 527,47 Kj	Energia: 250,86 Kcal / 1 048,59 Kj	Energia: 164,60 Kcal / 688,03 Kj	Energia: 223,06 Kcal / 932,39 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,02 g 7,74 g 3,91 g	6,69 g 1,87 g 0,94 g	12,15 g 14,37 g 6,11 g	4,68 g 7,39 g 2,79 g	7,68 g 12,68 g 5,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17,64 g 0,10 g 0,64 g	17,98 g 0,10 g 1,80 g	19,03 g 0,92 g 1,88 g	17,42 g 0,10 g 0,64 g	17,25 g 0,13 g 1,19 g
		  	  	              	    	
						
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	sajtkrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Túrókrém zöldfűszeres11 -14, Uborka**, Graham kenyer	HOT - DOG	halkrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer
		Energia: 207,14 Kcal / 865,85 Kj	Energia: 159,88 Kcal / 668,30 Kj	Energia: 315,48 Kcal / 1 318,71 Kj	Energia: 205,66 Kcal / 859,66 Kj	Energia: 247,15 Kcal / 1 033,09 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,96 g 9,72 g 4,92 g	8,62 g 2,46 g 1,25 g	15,28 g 18,07 g 7,68 g	5,81 g 9,29 g 3,51 g	8,53 g 12,81 g 5,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,91 g 0,12 g 0,80 g	22,48 g 0,12 g 2,37 g	23,93 g 1,15 g 2,37 g	21,70 g 0,12 g 0,80 g	21,48 g 0,15 g 1,33 g
		  	  	              	    	
						
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Tarhonyaleves 7-10, Hal vagdalt 7-10, Finomfőzelék 7-10, Alma**, Graham kenyer	kukorica krémleves 7-10, Rakott rózsza 7-10, Levesgyöngy 18%, Graham kenyer	Gulyásleves 7-10, Túró derelye 7-10, Alma**, Graham kenyer	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Vadasmártás 7-10, Tészta köret 7-10	Fejtett bableves *mir.*7- 10, Rizseshús 7-10, Káposzta saláta 7-10
		Energia: 1 351,16 Kcal / 5 647,85 Kj	Energia: 887,12 Kcal / 3 708,16 Kj	Energia: 1 140,15 Kcal / 4 765,83 Kj	Energia: 1 108,01 Kcal / 4 631,48 Kj	Energia: 1 797,08 Kcal / 7 511,79 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		45,59 g 44,62 g 8,56 g	31,41 g 36,02 g 7,89 g	37,21 g 44,37 g 8,07 g	47,74 g 39,69 g 13,93 g	73,08 g 64,74 g 8,70 g





Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

	17,14 g	0,11 g	0,63 g	28,47 g	3,95 g	0,94 g	58,60 g	0,00 g	2,05 g	27,47 g	1,09 g	0,78 g	16,88 g	0,10 g	0,55 g
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kenőmájaskrém 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer			Pogácsa sajtos , Kockasajt db**18%			Pulykamellsonka, Margarin** ráma, Panini, Zöldhagyma			Trappista sajt, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Jégsaláta			Barackíz**, Graham kenyer		
	Energia: 164,85 Kcal / 689,07 KJ			Energia: 204,35 Kcal / 854,18 KJ			Energia: 401,31 Kcal / 1 677,48 KJ			Energia: 195,82 Kcal / 818,53 KJ			Energia: 120,45 Kcal / 503,48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5,38 g	5,02 g	2,22 g	7,74 g	7,21 g	4,00 g	16,42 g	10,74 g	3,82 g	4,49 g	8,32 g	3,95 g	4,25 g	0,65 g	0,28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21,39 g	0,13 g	0,79 g	28,47 g	3,95 g	0,94 g	58,60 g	0,00 g	2,05 g	27,47 g	1,09 g	0,78 g	21,11 g	0,12 g	0,69 g