



Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Kenőmájaskrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Körözött túró házi 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer	Kakaós csiga
		Energia: 132,50 Kcal / 553,85 KJ	Energia: 286,67 Kcal / 1 198,28 KJ	Energia: 201,46 Kcal / 842,10 KJ	Energia: 284,69 Kcal / 1 190,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,33 g 3,99 g 1,77 g	13,44 g 9,11 g 2,26 g	6,26 g 10,96 g 4,97 g	6,36 g 4,92 g 2,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Felvidéki tojásleves 7-10, Túrós-tejfölös tészta 7-10, Narancs	Paradicsom leves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt rizsköret 7-10, Tavaszi vegyes saláta 7-10	Karalábé leves *mir*7-10, Főtt, füstölt s.comb 7-10, Szárabbabfőzelék7-10, Graham kenyér	Májgaluska leves 7-10, Kukoricás csirkeragu7-10, Tészta köret 7-10, Bombi, puszedli
		Energia: 887,31 Kcal / 3 708,96 KJ	Energia: 593,68 Kcal / 2 481,58 KJ	Energia: 837,82 Kcal / 3 502,09 KJ	Energia: 916,89 Kcal / 3 832,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,14 g 35,80 g 9,32 g	29,02 g 20,73 g 3,72 g	50,79 g 22,97 g 5,36 g	45,99 g 20,11 g 3,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x				
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Felvidéki tojásleves 11-14, Túrós-tejfölös tészta 7-14, Narancs	Paradicsom leves 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt rizsköret 11-14, Tavaszi vegyes saláta 11-14	Karalábé leves *mir*11-14, Főtt, füstölt s.comb 11-14, Szárzababfőzelék11-14, Graham kenyér	Májgaluska leves 11-14, Kukoricás csirkeragu11-14, Tészta köret 11-14, Bombi, puszedli
		Energia: 1 105,21 Kcal / 4 619,78 Kj	Energia: 750,42 Kcal / 3 136,76 Kj	Energia: 1 065,99 Kcal / 4 455,84 Kj	Energia: 1 155,41 Kcal / 4 829,61 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		45,29 g 44,96 g 11,72 g	36,50 g 26,48 g 4,73 g	66,00 g 29,35 g 6,94 g	57,92 g 25,30 g 4,01 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		128,24 g 0,08 g 4,29 g	90,62 g 16,77 g 10,12 g	143,68 g 0,27 g 10,80 g	172,61 g 0,01 g 6,52 g
		Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Panini, Jégsaláta	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**	Ivójoghurt, Dinkelspitz	Kolbászkrem 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 375,28 Kcal / 1 568,67 Kj	Energia: 219,02 Kcal / 915,50 Kj	Energia: 247,63 Kcal / 1 035,09 Kj	Energia: 135,76 Kcal / 567,48 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,03 g 13,16 g 5,11 g	8,32 g 9,12 g 4,29 g	8,35 g 3,44 g 1,71 g	4,64 g 4,04 g 1,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51,14 g 0,02 g 1,86 g	27,55 g 1,11 g 1,29 g	42,84 g 14,20 g 2,17 g	17,62 g 0,15 g 0,68 g



Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Panini, Jégsaláta	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**	Ivójoghurt, Dinkelspitz	Kolbászkrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 397,28 Kcal / 1 660,63 KJ	Energia: 230,62 Kcal / 963,99 KJ	Energia: 247,63 Kcal / 1 035,09 KJ	Energia: 168,97 Kcal / 706,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,48 g 14,94 g 5,89 g	10,25 g 9,52 g 4,46 g	8,35 g 3,44 g 1,71 g	5,75 g 5,07 g 2,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51,18 g 0,03 g 2,08 g	27,61 g 1,12 g 1,54 g	42,84 g 14,20 g 2,17 g	21,87 g 0,20 g 0,85 g
		   	   	  	    