



Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	sajtkrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Májkrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	halkrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer	Túrókrém mazsolás 7-10, Graham kenyér
		Energia: 164,53 Kcal / 687,74 KJ	Energia: 147,84 Kcal / 617,97 KJ	Energia: 164,60 Kcal / 688,03 KJ	Energia: 223,06 Kcal / 932,39 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
		3,98 g 7,70 g 3,92 g	5,41 g 4,74 g 1,82 g	4,68 g 7,39 g 2,80 g	7,68 g 12,68 g 5,69 g	6,63 g 1,91 g 0,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17,39 g 0,10 g 0,65 g	18,28 g 0,10 g 0,80 g	17,43 g 0,10 g 0,65 g	17,26 g 0,13 g 1,20 g	20,90 g 2,74 g 0,56 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	sajtkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Májkrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	halkrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer	Túrókrém mazsolás 11- 14, Graham kenyér
		Energia: 205,58 Kcal / 859,32 KJ	Energia: 184,18 Kcal / 769,87 KJ	Energia: 205,66 Kcal / 859,66 KJ	Energia: 247,15 Kcal / 1 033,09 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
		4,92 g 9,68 g 4,93 g	6,72 g 5,94 g 2,30 g	5,81 g 9,29 g 3,52 g	8,53 g 12,81 g 5,75 g	8,31 g 2,39 g 1,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,65 g 0,13 g 0,81 g	22,70 g 0,13 g 1,00 g	21,70 g 0,13 g 0,81 g	21,48 g 0,16 g 1,34 g	26,16 g 3,45 g 0,70 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Karalábé leves *mir*7-10, Csikós tokány7-10, Tészta köret 7-10, Csemege uborka	Hamisgulyás 7-10, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék7-10, Graham kenyer	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Sült csirkecomb 7- 10, Török rizs 7-10, Toszkán ragu ! 7-10	Brokkolikrémleves 7-10, Milánói makaróni 7-10, Levesgyöngy 18%, Trapista sajt, Múzli szelet**	Felvidéki tojásleves 7-10, Lecsós tokány 7-10, Párolt rizsköret 7-10
		Energia: 695,00 Kcal / 2 905,10 KJ	Energia: 1 041,60 Kcal / 4 353,89 KJ	Energia: 607,93 Kcal / 2 541,15 KJ	Energia: 5 168,12 Kcal / 21 602,74 KJ	Energia: 1 044,05 Kcal / 4 364,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,04 g 33,81 g 9,38 g	41,32 g 51,89 g 12,80 g	34,82 g 21,34 g 4,72 g	130,64 g 116,87 g 12,25 g	36,17 g 43,94 g 10,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75,54 g 0,01 g 8,40 g	96,29 g 0,23 g 2,42 g	68,38 g 0,17 g 7,49 g	765,31 g 126,92 g 9,69 g	126,57 g 3,21 g 6,62 g





Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x					
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Karalábé leves *mir*11-14, Csikós tokány 11-14, Tészta köret 11-14, Csemege uborka	Hamisgulyás 11-14, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék11-14, Graham kenyér	Csontleves tésztabetéttel11-14, Sült csirkecomb 11-14, Török rizs 11-14, Toszkán ragu ! 11-14	Brokkolikrémleves 11-14, Milánói makaróni 11-14, Levesgyöngy 18%, Trappista sajt, Múzli szelet**	Felvidéki tojásleves 11-14, Lecsós tokány 11-14, Párolt rizsköret 11-14
	Energia: 878,69 Kcal / 3 672,92 KJ	Energia: 1 309,19 Kcal / 5 472,41 KJ	Energia: 764,54 Kcal / 3 195,78 KJ	Energia: 5 418,00 Kcal / 22 647,24 KJ	Energia: 1 352,26 Kcal / 5 652,45 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	30,39 g 42,96 g 11,95 g	51,96 g 65,24 g 16,10 g	43,79 g 26,84 g 5,93 g	139,76 g 126,86 g 14,84 g	46,84 g 57,47 g 14,08 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
94,99 g 0,01 g 10,10 g	120,97 g 0,30 g 3,05 g	86,01 g 0,21 g 8,91 g	795,88 g 128,02 g 10,80 g	162,62 g 4,33 g 7,99 g		
						
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Kolbászkrem 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Panini, Uborka**	Trappista sajt, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Paradicsom**	Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	sonkakrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér
	Energia: 135,76 Kcal / 567,48 KJ	Energia: 368,43 Kcal / 1 540,04 KJ	Energia: 200,20 Kcal / 836,84 KJ	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ	Energia: 148,34 Kcal / 620,06 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	4,64 g 4,04 g 1,74 g	15,11 g 10,82 g 4,06 g	4,66 g 8,36 g 3,96 g	7,56 g 3,82 g 2,02 g	4,67 g 5,61 g 2,57 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
17,62 g 0,15 g 0,68 g	51,56 g 0,03 g 2,18 g	28,23 g 1,09 g 0,79 g	41,14 g 14,84 g 2,02 g	17,37 g 0,16 g 0,72 g		



Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	    	   	  	  	    
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kolbászkрем 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Panini, Uborka**	Trappista sajt, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Paradicsom**	Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	sonkakrem házi 11-14, Uborka**, Graham kenyer
		Energia: 168,97 Kcal / 706,29 Kj	Energia: 368,43 Kcal / 1 540,04 Kj	Energia: 200,20 Kcal / 836,84 Kj	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 Kj	Energia: 185,21 Kcal / 774,18 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5,75 g5,07 g2,19 g	15,11 g10,82 g4,06 g	4,66 g8,36 g3,96 g	7,56 g3,82 g2,02 g	5,79 g7,04 g3,24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21,87 g0,20 g0,85 g	51,56 g0,03 g2,18 g	28,23 g1,09 g0,79 g	41,14 g14,84 g2,02 g	21,62 g0,20 g0,90 g
		    	   	  	  	    