



Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Löncskrém 7-10, Graham kenyer, Zöldpaprika**	sajtkrém 7-10, Graham kenyer, Pritamin paprika	Mazsolás kalács, Margarin** ráma, Barackíz**
		Energia: 69,35 Kcal / 289,88 Kj	Energia: 79,38 Kcal / 331,81 Kj	Energia: 199,90 Kcal / 835,58 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,44 g 5,36 g 2,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,96 g 7,27 g 3,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,67 g 10,01 g 4,63 g
		Szénhidrát Cukor Só 2,63 g 0,05 g 0,45 g	Szénhidrát Cukor Só 2,45 g 0,01 g 0,15 g	Szénhidrát Cukor Só 25,65 g 4,20 g 0,38 g
Tízórai	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Löncskrém 11-14, Graham kenyér, Zöldpaprika**	sajtkrém 11-14, Graham kenyer, Pritamin paprika	Mazsolás kalács, Margarin** ráma, Barackíz**
		Energia: 83,72 Kcal / 349,95 Kj	Energia: 96,32 Kcal / 402,62 Kj	Energia: 199,90 Kcal / 835,58 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,92 g 6,71 g 2,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,05 g 9,12 g 4,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,67 g 10,01 g 4,63 g
		Szénhidrát Cukor Só 2,72 g 0,06 g 0,55 g	Szénhidrát Cukor Só 2,48 g 0,01 g 0,16 g	Szénhidrát Cukor Só 25,65 g 4,20 g 0,38 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Mexikói chilis bab 7- 10, Párolt rizsköret 7-10	Rántott leves zsemlekockával7-, Sertés pörkölt 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Graham kenyér	Zöldségleves 7-10, Milánói makaróni 7-10, Trapista sajt
		Energia: 776,18 Kcal / 3 244,43 Kj	Energia: 1 098,83 Kcal / 4 593,11 Kj	Energia: 1 143,00 Kcal / 4 777,74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

		27,62 g	25,83 g	6,37 g	46,60 g	46,94 g	9,10 g	44,85 g	40,77 g	12,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107,50 g	0,02 g	4,85 g	123,90 g	3,31 g	4,81 g	147,64 g	4,28 g	6,98 g
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Csontleves tésztabetéttel 11-14, Mexikói chilis bab 11-14, Párolt rizsköret 11-14	  			  			   		
										
(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Uborka**									
Uzsonna	Padlizsánkrém házi 7-10, Graham kenyer, Zöldpaprika**									





Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

		szerda	csütörtök	péntek						
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Uborka**	Padlizsánkrém házi 11- 14, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Kockasajt db**18%, Zsemle,kifli**						
		Energia: 138,69 Kcal / 579,72 Kj	Energia: 177,21 Kcal / 740,74 Kj	Energia: 194,17 Kcal / 811,63 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,82 g	12,23 g	5,48 g	5,34 g	3,83 g	0,32 g	7,78 g	6,32 g	3,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		2,40 g	0,04 g	0,72 g	29,87 g	0,03 g	0,11 g	27,79 g	1,09 g	1,33 g
		   	    	  						