



Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Kenőmájaskrém 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Túrókrém mazsolás 7-10, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Tojáskrém házi 7-10, Graham kenyér, Paradicsom**	sonkakrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 47,35 Kcal / 197,92 Kj	Energia: 51,45 Kcal / 215,06 Kj	Energia: 140,24 Kcal / 586,20 Kj	Energia: 78,89 Kcal / 329,76 Kj	Energia: 61,61 Kcal / 257,53 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1,31 g 3,56 g 1,56 g	3,57 g 1,44 g 0,77 g	4,86 g 12,27 g 5,48 g	2,42 g 6,36 g 2,61 g	1,61 g 5,14 g 2,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		2,35 g 0,02 g 0,14 g	5,69 g 2,65 g 0,06 g	2,65 g 0,04 g 0,69 g	2,88 g 0,09 g 0,13 g	2,16 g 0,07 g 0,21 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kenőmájaskrém 11-14, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Túrókrém mazsolás 11- 14, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Tojáskrém házi 11-14, Graham kenyér, Paradicsom**	sonkakrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 56,03 Kcal / 234,21 Kj	Energia: 62,23 Kcal / 260,12 Kj	Energia: 140,24 Kcal / 586,20 Kj	Energia: 95,61 Kcal / 399,65 Kj	Energia: 74,39 Kcal / 310,95 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1,50 g 4,45 g 1,96 g	4,40 g 1,79 g 0,97 g	4,86 g 12,27 g 5,48 g	2,90 g 7,98 g 3,28 g	1,88 g 6,44 g 2,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		2,36 g 0,02 g 0,15 g	6,73 g 3,33 g 0,06 g	2,65 g 0,04 g 0,69 g	3,00 g 0,11 g 0,17 g	2,19 g 0,08 g 0,25 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Reszelt tésztaleves 7-10, Fokhagymás aprópecsenye 7-10, Finomfőzelék 7-10, Graham kenyér	zöldborsóleves 7-10, Babérlev.-tejf. pu.tokány 7- 10, Párolt rizskörlet 7-10	kassai burgonyaleves 7- 10, Darásmetelt ízzel 7- 10, Szilva	Brokkolikrémleves 7-10, Budapest ragu 7-10, Török rizs 7-10, Levesgyöngy 18%, Csemege uborka	Paradicsom leves 7-10, Tarhonyáshús 7-10, Kovászos uborka
		Energia: 852,19 Kcal / 3 562,15 Kj	Energia: 1 082,25 Kcal / 4 523,81 Kj	Energia: 1 007,14 Kcal / 4 209,85 Kj	Energia: 971,06 Kcal / 4 059,03 Kj	Energia: 866,19 Kcal / 3 620,67 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír





Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

	30,10 g		35,03 g		7,45 g		40,40 g		33,56 g		4,91 g		34,51 g		34,26 g		6,52 g		42,81 g		37,43 g		6,03 g		28,59 g		38,08 g		7,95 g	
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
	105,71 g		3,32 g		8,38 g		166,79 g		0,01 g		12,99 g		137,84 g		25,22 g		5,84 g		117,34 g		0,00 g		12,55 g		104,29 g		6,59 g		7,02 g	
	   				  				   				   				   													
								  																						
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Reszelt tésztaleves11-14, Fokhagymás aprópecsenye11-14, Finomfőzelék 11-14, Graham kenyér						zöldborsóleves 11-14, Babérlev.-tejf. pu.tokány11-14, Párolt rizsköret 11-14						kassai burgonyaleves 11-14, Darásmetélt ízzel 11-14, Szilva						BrokkolikréMLEves 11-14, Budapest ragu 11-14, Török rizs 11-14, Levesgyöngy 18%, Csemege uborka						Paradicsom leves 11-14, Tarhonyáshús 11-14, Kovászos uborka					
	Energia: 1 069,20 Kcal / 4 469,26 KJ						Energia: 1 364,81 Kcal / 5 704,91 KJ						Energia: 1 256,57 Kcal / 5 252,46 KJ						Energia: 1 204,16 Kcal / 5 033,39 KJ						Energia: 1 089,28 Kcal / 4 553,19 KJ					
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
	37,78 g		44,03 g		9,37 g		50,81 g		42,62 g		6,23 g		43,20 g		42,82 g		8,20 g		53,50 g		46,07 g		7,47 g		35,96 g		47,89 g		10,01 g	
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
	132,50 g		4,17 g		10,52 g		209,74 g		0,01 g		15,94 g		171,79 g		31,72 g		7,35 g		145,94 g		0,00 g		14,74 g		131,15 g		8,29 g		8,82 g	
   				  				   				   				   														
								  																						
(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	halkrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**						Felvágott(Zala, Kópé)** , Margarin** ráma, Jégsaláta, Zsemle,kifli**						Kockasajt db**18%, Hagymás stangli						Pizzás csiga						Barackíz** , Graham kenyér, Alma**					
	Energia: 77,88 Kcal / 325,54 KJ						Energia: 261,82 Kcal / 1 094,41 KJ						Energia: 311,21 Kcal / 1 300,86 KJ						Energia: 337,00 Kcal / 1 408,66 KJ						Energia: 44,42 Kcal / 185,68 KJ					
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
	1,62 g		6,92 g		2,59 g		8,82 g		13,66 g		6,29 g		11,46 g		8,00 g		4,18 g		9,62 g		16,81 g		8,76 g		0,74 g		0,45 g		0,02 g	
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
	2,23 g		0,01 g		0,16 g		27,57 g		1,12 g		1,44 g		49,72 g		2,02 g		2,00 g		37,71 g		4,65 g		1,33 g		8,68 g		0,01 g		0,06 g	
   				   				  				   																		



Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.																	
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	halkrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka**			Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégsaláta, Zsemle,kifli**			Kockasajt db**18%, Hagymás stangli			Pizzás csiga			Barackíz**, Graham kenyer, Alma**			
		Energia: 94,84 Kcal / 396,43 KJ			Energia: 261,82 Kcal / 1 094,41 KJ			Energia: 311,21 Kcal / 1 300,86 KJ			Energia: 337,00 Kcal / 1 408,66 KJ			Energia: 44,42 Kcal / 185,68 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		1,90 g	8,69 g	3,25 g	8,82 g	13,66 g	6,29 g	11,46 g	8,00 g	4,18 g	9,62 g	16,81 g	8,76 g	0,74 g	0,45 g	0,02 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		2,27 g	0,01 g	0,16 g	27,57 g	1,12 g	1,44 g	49,72 g	2,02 g	2,00 g	37,71 g	4,65 g	1,33 g	8,68 g	0,01 g	0,06 g	
   			   			   			   			   					