



Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Kenőmájaskrém 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Körözött túró házi 7-10, Graham kenyér, Paradicsom**	sajtkrém 7-10, Graham kenyer, Zöldpaprika**	felvágottkrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Paradicsom**										
		Energia: 16,92 Kcal / 70,73 KJ			Energia: 19,41 Kcal / 81,13 KJ			Energia: 20,12 Kcal / 84,10 KJ			Energia: 18,23 Kcal / 76,20 KJ			Energia: 26,67 Kcal / 111,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0,66 g	0,46 g	0,17 g	3,77 g	0,46 g	0,20 g	0,63 g	0,82 g	0,38 g	0,68 g	0,68 g	0,29 g	0,98 g	1,30 g	0,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		2,29 g	0,01 g	0,06 g	2,66 g	0,01 g	0,06 g	2,30 g	0,01 g	0,05 g	2,09 g	0,05 g	0,06 g	2,51 g	0,01 g	0,11 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kenőmájaskrém 11-14, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Körözött túró házi 11-14, Graham kenyér, Paradicsom**	sajtkrém 11-14, Graham kenyer, Zöldpaprika**	felvágottkrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka**	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Paradicsom**										
		Energia: 17,80 Kcal / 74,40 KJ			Energia: 18,49 Kcal / 77,29 KJ			Energia: 21,83 Kcal / 91,25 KJ			Energia: 19,85 Kcal / 82,97 KJ			Energia: 26,67 Kcal / 111,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0,68 g	0,54 g	0,21 g	3,22 g	0,40 g	0,17 g	0,64 g	1,01 g	0,48 g	0,71 g	0,84 g	0,36 g	0,98 g	1,30 g	0,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		2,30 g	0,01 g	0,07 g	2,63 g	0,01 g	0,06 g	2,31 g	0,01 g	0,06 g	2,12 g	0,06 g	0,08 g	2,51 g	0,01 g	0,11 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Csurgatott tojás leves7-10, Sertés pörkölt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Graham kenyér	Gombás lencseleves 7-10, Zöldséges pulykarizottó7-10, Csemege uborka	Gyümölcs leves *mir* !7-10, Csirkepörkölt 7-10, Tészta köret 7-10, Vegyesvágott	Lebbencsleves 7-10, Vagdalt 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Graham kenyér	Babgulyás 7-10, Szilvás gombóc *mir.*7-10, Graham kenyér, Őszibarack										
		Energia: 428,15 Kcal / 1 789,67 KJ			Energia: 189,56 Kcal / 792,36 KJ			Energia: 312,28 Kcal / 1 305,33 KJ			Energia: 329,33 Kcal / 1 376,60 KJ			Energia: 265,38 Kcal / 1 109,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18,38 g	23,31 g	8,13 g	14,26 g	9,74 g	2,10 g	31,59 g	9,01 g	2,41 g	16,36 g	14,66 g	5,12 g	9,47 g	11,59 g	4,07 g





Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

	Szénhidrát 36,31 g	Cukor 0,01 g	Só 0,28 g	Szénhidrát 12,99 g	Cukor 0,04 g	Só 0,22 g	Szénhidrát 25,42 g	Cukor 9,66 g	Só 0,10 g	Szénhidrát 30,96 g	Cukor 0,01 g	Só 0,14 g	Szénhidrát 30,01 g	Cukor 13,20 g	Só 0,27 g
	1 4 1 5 1 6			1 4 1 5 1 6 2 9			1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 2 9 1 6 2 9			2 4 2 5 1 6 1 7 1 8 2 9 1 5 2 6			2 4 2 5 1 6 1 7 2 9		
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Csurgatott tojás leves11-14, Sertés pörkölt 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Graham kenyér			Gombás lencseleves 11-14, Zöldséges pulykarizottó11-14, Csemege uborka			Gyümölcs leves *mir* ! 11-14, Csirkepörkölt 11-14, Tészta köret 11-14, Vegyesvágott			Lebbencsleves 11-14, Vagdalt 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, Graham kenyér			Babgulyás 11-14, Szilvás gombóc *mir.*11-14, Graham kenyér, Őszibarack		
	Energia: 553,30 Kcal / 2 312,79 KJ			Energia: 239,00 Kcal / 999,02 KJ			Energia: 388,87 Kcal / 1 625,48 KJ			Energia: 411,68 Kcal / 1 720,82 KJ			Energia: 320,71 Kcal / 1 340,57 KJ		
	Fehérje 24,06 g	Zsír 30,59 g	T.Zsírsav 10,77 g	Fehérje 18,08 g	Zsír 12,42 g	T.Zsírsav 2,69 g	Fehérje 39,51 g	Zsír 11,30 g	T.Zsírsav 3,01 g	Fehérje 20,47 g	Zsír 18,42 g	T.Zsírsav 6,42 g	Fehérje 11,65 g	Zsír 14,54 g	T.Zsírsav 5,11 g
	Szénhidrát 45,64 g	Cukor 0,01 g	Só 0,34 g	Szénhidrát 16,00 g	Cukor 0,05 g	Só 0,28 g	Szénhidrát 31,31 g	Cukor 12,15 g	Só 0,12 g	Szénhidrát 38,53 g	Cukor 0,01 g	Só 0,16 g	Szénhidrát 34,99 g	Cukor 16,59 g	Só 0,33 g
	1 4 1 5 1 6			1 4 1 5 1 6 2 9			1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 2 9 1 6 2 9			2 4 2 5 1 6 1 7 1 8 2 9 1 5 2 6			2 4 2 5 1 6 1 7 2 9		
(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	sárgarépas margarin 7-10, Pritamin paprika, Graham kenyér			Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Jégсалáta			Padlizsánkrem házi 7-10, Graham kenyér, Paradicsom**			Ivóoghurt, Szezámagos kifli, zsemle			Kolbászkrém 7-10, Graham kenyér, Uborka**		
	Energia: 18,95 Kcal / 79,21 KJ			Energia: 143,58 Kcal / 600,16 KJ			Energia: 18,85 Kcal / 78,79 KJ			Energia: 252,65 Kcal / 1 056,08 KJ			Energia: 16,15 Kcal / 67,51 KJ		
	Fehérje 0,63 g	Zsír 0,58 g	T.Zsírsav 0,24 g	Fehérje 5,04 g	Zsír 2,14 g	T.Zsírsav 1,03 g	Fehérje 0,69 g	Zsír 0,31 g	T.Zsírsav 0,04 g	Fehérje 8,20 g	Zsír 5,97 g	T.Zsírsav 1,98 g	Fehérje 0,67 g	Zsír 0,45 g	T.Zsírsav 0,17 g
	Szénhidrát 2,55 g	Cukor 0,01 g	Só 0,05 g	Szénhidrát 27,42 g	Cukor 1,09 g	Só 0,07 g	Szénhidrát 3,04 g	Cukor 0,03 g	Só 0,05 g	Szénhidrát 39,69 g	Cukor 14,77 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 2,09 g	Cukor 0,05 g	Só 0,06 g
	1 5 1 6			2 4 1 5 1 6 1 7 1 8			1 4 1 5 1 6 1 7 2 9 2 9			1 4 1 5 1 6 1 7 1 8 2 9 2 9			1 4 2 5 1 6 1 7 1 8 2 9		
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x															

