



Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Májkrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	sajtkrém 7-10, Graham kenyer, Paradicsom**	Túrókrém zöldfűszeres7- 10, Graham kenyér, Paradicsom**	Briós	halkrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 48,52 Kcal / 202,81 KJ	Energia: 20,60 Kcal / 86,11 KJ	Energia: 17,13 Kcal / 71,60 KJ	Energia: 280,86 Kcal / 1 173,99 KJ	Energia: 41,10 Kcal / 171,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2,31 g 2,98 g 1,03 g	0,59 g 0,80 g 0,39 g	3,63 g 0,22 g 0,10 g	7,45 g 5,84 g 2,77 g	1,62 g 2,76 g 0,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		2,81 g 0,01 g 0,30 g	2,51 g 0,01 g 0,06 g	2,62 g 0,01 g 0,18 g	52,02 g 10,59 g 0,00 g	2,21 g 0,01 g 0,07 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Májkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	sajtkrém 11-14, Graham kenyer, Paradicsom**	Túrókrém zöldfűszeres11 -14, Graham kenyér, Paradicsom**	Briós	halkrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 57,93 Kcal / 242,15 KJ	Energia: 22,29 Kcal / 93,17 KJ	Energia: 18,22 Kcal / 76,16 KJ	Energia: 280,86 Kcal / 1 173,99 KJ	Energia: 48,60 Kcal / 203,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2,77 g 3,73 g 1,29 g	0,60 g 0,99 g 0,49 g	4,71 g 0,27 g 0,13 g	7,45 g 5,84 g 2,77 g	1,90 g 3,46 g 0,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		3,01 g 0,01 g 0,37 g	2,51 g 0,01 g 0,06 g	2,67 g 0,01 g 0,23 g	52,02 g 10,59 g 0,00 g	2,25 g 0,01 g 0,07 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	kukorica krémleves 7-10, Hentes tokány 7-10, Tészta köret 7-10, Levesgyöngy 18%	Daragaluska leves 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Sóskamártás 7-10, Burgonya sós féladag 7- 10, Graham kenyér	Zöldségleves 7-10, Roppanós csirkemell 7- 10, Zöldséges törökrizs 7- 10	Halleves halgaluskával 7- 10, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék7-10, Graham kenyér	Sertésragu leves 7-10, Túrós-tejfőllős tészta 7-10, Szilva
		Energia: 255,72 Kcal / 1 068,91 KJ	Energia: 466,72 Kcal / 1 950,89 KJ	Energia: 159,04 Kcal / 664,79 KJ	Energia: 157,74 Kcal / 659,35 KJ	Energia: 230,43 Kcal / 963,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12,62 g 15,35 g 5,48 g	21,59 g 19,90 g 7,32 g	19,19 g 4,34 g 0,43 g	10,81 g 7,55 g 2,14 g	17,24 g 12,80 g 4,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16,22 g 0,00 g 0,74 g	46,43 g 6,60 g 0,63 g	9,86 g 0,06 g 0,66 g	9,06 g 0,02 g 0,22 g	16,37 g 0,00 g 0,07 g





Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x					
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	kukorica krémleves 11-14, Hentes tokány 11-14, Tészta köret 11-14, Levesgyöngy 18%	Daragaluska leves 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Sóskamártás 11-14, Burgonya sós féladag 11-14, Graham kenyér	Zöldségleves 11-14, Roppanós csirkemell 11-14, Zöldséges törökrizs 11-14	Halleves halgaluskával 11-14, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék 11-14, Graham kenyér	Sertésragu leves 11-14, Túrós-tejfölös tészta 7-14, Szilva
		Energia: 325,90 Kcal / 1 362,26 Kj	Energia: 584,46 Kcal / 2 443,04 Kj	Energia: 206,17 Kcal / 861,79 Kj	Energia: 195,89 Kcal / 818,82 Kj	Energia: 279,82 Kcal / 1 169,65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,96 g 19,55 g 6,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,05 g 25,00 g 9,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,59 g 5,69 g 0,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,51 g 9,49 g 2,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,47 g 15,84 g 5,45 g
		Szénhidrát Cukor Só 20,75 g 0,00 g 0,93 g	Szénhidrát Cukor Só 57,95 g 8,30 g 0,78 g	Szénhidrát Cukor Só 12,88 g 0,08 g 0,86 g	Szénhidrát Cukor Só 10,96 g 0,03 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 19,04 g 0,00 g 0,08 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	sárgarépas margarin 7-10, Graham kenyér, Gépsonka Sümegi	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**	Margarin** ráma, Méz kg-os**, Graham kenyér, Alma**	Padlizsánkrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**	Kolbászkrem 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 17,37 Kcal / 72,61 Kj	Energia: 148,93 Kcal / 622,53 Kj	Energia: 79,49 Kcal / 332,27 Kj	Energia: 16,83 Kcal / 70,35 Kj	Energia: 17,73 Kcal / 74,11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,60 g 0,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,09 g 2,56 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,80 g 1,15 g 0,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,69 g 0,29 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,71 g 0,49 g 0,17 g
		Szénhidrát Cukor Só 1,97 g 0,01 g 0,11 g	Szénhidrát Cukor Só 27,76 g 1,09 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 16,79 g 8,11 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 2,59 g 0,03 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 2,36 g 0,05 g 0,07 g





Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	sárgarépas margarin 11-14, Graham kenyér, Gépsonka Sümegi	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**	Margarin** ráma, Méz kg-os**, Graham kenyér, Alma**	Padlizsánkrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka**	Kolbászkrem 11-14, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 19,92 Kcal / 83,27 KJ	Energia: 148,93 Kcal / 622,53 KJ	Energia: 112,20 Kcal / 469,00 KJ	Energia: 18,09 Kcal / 75,62 KJ	Energia: 18,80 Kcal / 78,58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0,99 g0,76 g0,35 g	5,09 g2,56 g1,20 g	0,84 g1,15 g0,35 g	0,73 g0,34 g0,05 g	0,74 g0,58 g0,21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2,05 g0,01 g0,14 g	27,76 g1,09 g0,06 g	24,89 g16,21 g0,06 g	2,73 g0,03 g0,06 g	2,38 g0,06 g0,07 g
		   	   	 	    	    
						