



Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		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**	Tojáskrém házi 7-10, Graham kenyér, 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: 42.12 Kcal / 176.06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		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	2.42 g 2.20 g 0.65 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	2.86 g 0.09 g 0.05 g
Ebéd	(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**	Tojáskrém házi 11-14, Graham kenyér, Paradicsom**
		Energia: 17.78 Kcal / 74.32 Kj	Energia: 18.49 Kcal / 77.29 Kj	Energia: 21.81 Kcal / 91.17 Kj	Energia: 19.84 Kcal / 82.93 Kj	Energia: 49.35 Kcal / 206.28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		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	2.90 g 2.75 g 0.81 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	2.63 g 0.01 g 0.06 g	2.30 g 0.01 g 0.05 g	2.11 g 0.06 g 0.07 g	2.96 g 0.11 g 0.05 g
	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Burgonyaleves magyaros7-10, Húsroló 7- 10, Finomfőzelék 7-10, Graham kenyér	Daragaluska leves 7-10, Kukoricás csirkeragu7-10, Tészta köret 7-10	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Húsgombóc 7-10, Paradicsom mártás7-10, Burgonya sós féladag 7- 10, Graham kenyér	Kelbimbó krémleves 7- 10, Sült csirkecomb 7-10, Zöldséges rizs 7-10, Levesgyöngy 18%, Csemege uborka	zöldborsóleves 7-10, Milánói makaróni 7-10, Trappista sajt, Alma**
		Energia: 376.25 Kcal / 1,572.73 Kj	Energia: 250.36 Kcal / 1,046.50 Kj	Energia: 332.44 Kcal / 1,389.60 Kj	Energia: 284.22 Kcal / 1,188.04 Kj	Energia: 258.93 Kcal / 1,082.33 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		18.07 g	19.04 g	6.18 g	21.33 g	6.84 g	1.81 g	13.34 g	12.72 g	4.67 g	24.36 g	14.20 g	4.56 g	11.45 g	7.53 g	1.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.50 g	3.31 g	0.11 g	24.15 g	0.00 g	0.25 g	39.82 g	9.90 g	0.38 g	13.55 g	0.01 g	0.53 g	38.44 g	4.23 g	0.57 g
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Burgonyaleves magyaros11-14, Húsróló 11-14, Finomfőzelék 11-14, Graham kenyér															
		Energia: 470.67 Kcal / 1,967.40 KJ			Energia: 315.09 Kcal / 1,317.08 KJ			Energia: 415.59 Kcal / 1,737.17 KJ			Energia: 352.22 Kcal / 1,472.28 KJ			Energia: 317.89 Kcal / 1,328.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.64 g	23.94 g	7.76 g	26.83 g	8.60 g	2.27 g	16.68 g	15.99 g	5.86 g	30.49 g	17.68 g	5.73 g	14.32 g	9.37 g	1.67 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.70 g	4.16 g	0.11 g	30.41 g	0.00 g	0.32 g	49.64 g	12.45 g	0.46 g	16.32 g	0.02 g	0.67 g	46.59 g	5.31 g	0.61 g
	sárgarépas margarin 7-10, Graham kenyér, Pritamin paprika															
		Energia: 18.95 Kcal / 79.21 KJ			Energia: 149.05 Kcal / 623.03 KJ			Energia: 18.85 Kcal / 78.79 KJ			Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 KJ			Energia: 16.15 Kcal / 67.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.63 g	0.58 g	0.24 g	5.09 g	2.57 g	1.21 g	0.69 g	0.31 g	0.04 g	8.20 g	5.97 g	1.98 g	0.67 g	0.45 g	0.17 g
	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		2.55 g	0.01 g	0.05 g	27.74 g	1.09 g	0.06 g	3.04 g	0.03 g	0.05 g	39.69 g	14.77 g	0.00 g	2.09 g	0.05 g	0.06 g
	Padlizsánkrém házi 7-10, Graham kenyér, Paradicsom**															
	Ivóoghurt, Szezámagos kifli, zsemle															
	Kolbászkrém 7-10, Graham kenyér, Uborka**															





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x					
		sárgarépas margarin 11-14, Graham kenyér, Pritamin paprika	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**	Padlizsánkrém házi 11-14, Graham kenyér, Paradicsom**	Ivójoghurt, Szezámagos kifli, zsemle	Kolbászkrem 11-14, Graham kenyér, Uborka**
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Energia: 20.34 Kcal / 85.02 Kj	Energia: 149.05 Kcal / 623.03 Kj	Energia: 20.11 Kcal / 84.06 Kj	Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 Kj	Energia: 17.22 Kcal / 71.98 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.65 g 0.70 g 0.30 g	5.09 g 2.57 g 1.21 g	0.73 g 0.36 g 0.05 g	8.20 g 5.97 g 1.98 g	0.70 g 0.54 g 0.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		2.62 g 0.01 g 0.05 g	27.74 g 1.09 g 0.06 g	3.18 g 0.03 g 0.05 g	39.69 g 14.77 g 0.00 g	2.11 g 0.06 g 0.06 g