



Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	halkrém házi 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Májkrém 7-10, Uborka**, Graham kenyer	HOT - DOG	Pogácsa sajtos	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer										
		Energia: 165,13 Kcal / 690,24 KJ	Energia: 147,45 Kcal / 616,34 KJ	Energia: 250,86 Kcal / 1 048,59 KJ	Energia: 144,10 Kcal / 602,34 KJ	Energia: 228,93 Kcal / 956,93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,80 g	7,42 g	2,80 g	5,47 g	4,71 g	1,82 g	12,15 g	14,37 g	6,11 g	4,40 g	2,21 g	1,03 g	8,04 g	12,77 g	5,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17,39 g	0,10 g	0,65 g	18,19 g	0,10 g	0,81 g	19,03 g	0,92 g	1,88 g	28,07 g	3,95 g	0,38 g	18,15 g	0,13 g	1,19 g	
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	halkrém házi 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	Májkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyer	HOT - DOG	Pogácsa sajtos	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer										
		Energia: 183,06 Kcal / 765,19 KJ	Energia: 160,87 Kcal / 672,44 KJ	Energia: 315,48 Kcal / 1 318,71 KJ	Energia: 144,10 Kcal / 602,34 KJ	Energia: 252,50 Kcal / 1 055,45 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
5,18 g		9,20 g	3,46 g	6,03 g	5,79 g	2,24 g	15,28 g	18,07 g	7,68 g	4,40 g	2,21 g	1,03 g	9,58 g	14,52 g	6,40 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17,54 g	0,10 g	0,68 g	18,56 g	0,10 g	0,87 g	23,93 g	1,15 g	2,37 g	28,07 g	3,95 g	0,38 g	18,56 g	0,14 g	1,40 g		





Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Lebbencsleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Graham kenyér			Zöldségleves *mir.*7-10, Babérlev.-tejf. pu.tokány7-10, Párolt rizsköret 7-10			Karfiolleves *mir.*7-10, Csirkemell paprikás 7-10, Tészta köret 7-10, Csemege uborka			Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Gyümölcs szósz 7-10, Burgonya sós féladag 7-10			Palócleves *mir.* 7-10, Túrós-tejfölös tészta 7-10, Alma**		
		Energia: 960,58 Kcal / 4 015,22 KJ			Energia: 963,82 Kcal / 4 028,77 KJ			Energia: 1 006,94 Kcal / 4 209,01 KJ			Energia: 1 166,15 Kcal / 4 874,51 KJ			Energia: 997,43 Kcal / 4 169,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39,09 g	36,33 g	9,63 g	34,03 g	27,49 g	4,18 g	40,35 g	33,54 g	4,24 g	43,14 g	51,52 g	18,54 g	32,78 g	52,13 g	21,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		118,07 g	3,42 g	5,61 g	154,40 g	0,01 g	8,88 g	140,56 g	0,01 g	13,37 g	165,90 g	18,26 g	7,67 g	100,90 g	0,01 g	6,96 g
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Lebbencsleves 11-14, Sertés pörkölt 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14, Graham kenyér			Zöldségleves *mir.*11-14, Babérlev.-tejf. pu.tokány11-14, Párolt rizsköret 11-14			Karfiolleves *mir.*11-14, Csirkemell paprikás 11-14, Tészta köret 11-14, Csemege uborka			Húsleves* 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Gyümölcs szósz 11-14, Burgonya sós féladag 11-14			Palócleves *mir.* 11-14, Túrós-tejfölös tészta 7-14, Alma**			
	Energia: 1 196,23 Kcal / 5 000,24 KJ			Energia: 1 215,87 Kcal / 5 082,34 KJ			Energia: 1 265,81 Kcal / 5 291,09 KJ			Energia: 1 466,53 Kcal / 6 130,10 KJ			Energia: 1 245,37 Kcal / 5 205,65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	49,08 g	46,65 g	12,50 g	42,80 g	34,99 g	5,31 g	50,71 g	42,19 g	5,33 g	54,24 g	64,79 g	23,32 g	41,11 g	65,45 g	27,01 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	144,14 g	4,27 g	6,92 g	194,16 g	0,01 g	10,77 g	176,66 g	0,01 g	16,32 g	208,64 g	22,95 g	9,66 g	125,08 g	0,01 g	8,75 g	





Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Párizsikrém7-10, Póréhagyma**, Graham kenyer			Ivójoghurt, Zsemle,kifli**			sárgarépás margarin 7- 10, Gépsonka Sümegi, Graham kenyer			sajtkrém 7-10, Pritamin paprika, Graham kenyer			Csemege,paprikás szalámi, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**		
		Energia: 150,20 Kcal / 627,84 KJ			Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ			Energia: 173,34 Kcal / 724,56 KJ			Energia: 168,06 Kcal / 702,49 KJ			Energia: 402,92 Kcal / 1 684,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,47 g	4,15 g	1,79 g	7,56 g	3,82 g	2,02 g	9,24 g	6,35 g	2,92 g	4,14 g	7,77 g	3,92 g	14,66 g	25,60 g	10,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20,19 g	0,15 g	0,72 g	41,14 g	14,84 g	2,02 g	17,36 g	0,13 g	1,32 g	17,95 g	0,10 g	0,64 g	30,15 g	1,77 g	1,96 g	
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Párizsikrém11-14, Póréhagyma**, Graham kenyer			Ivójoghurt, Zsemle,kifli**			sárgarépás margarin 11- 14, Gépsonka Sümegi, Graham kenyer			sajtkrém 11-14, Pritamin paprika, Graham kenyer			Csemege,paprikás szalámi, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**		
		Energia: 159,32 Kcal / 665,96 KJ			Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ			Energia: 184,21 Kcal / 770,00 KJ			Energia: 186,98 Kcal / 781,58 KJ			Energia: 402,92 Kcal / 1 684,21 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
5,72 g		5,04 g	2,20 g	7,56 g	3,82 g	2,02 g	9,26 g	7,54 g	3,48 g	4,35 g	9,65 g	4,87 g	14,66 g	25,60 g	10,91 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20,23 g	0,16 g	0,76 g	41,14 g	14,84 g	2,02 g	17,44 g	0,13 g	1,33 g	18,29 g	0,10 g	0,66 g	30,15 g	1,77 g	1,96 g		

