

Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Túrókrém édes 7-10, Graham kenyér	sajtkrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Tojásos sonkakrém 7-10, Graham kenyér, Jégcsapretek	HOT - DOG	Kakaós csiga
		Energia: 138,18 Kcal / 577,59 Kj	Energia: 165,71 Kcal / 692,67 Kj	Energia: 150,98 Kcal / 631,10 Kj	Energia: 250,86 Kcal / 1 048,59 Kj	Energia: 284,69 Kcal / 1 190,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,63 g 1,91 g 0,98 g	4,08 g 7,71 g 3,92 g	5,04 g 5,72 g 2,57 g	12,15 g 14,37 g 6,11 g	6,36 g 4,92 g 2,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20,90 g 2,74 g 0,56 g	17,56 g 0,10 g 0,65 g	17,41 g 0,14 g 0,71 g	19,03 g 0,92 g 1,88 g	56,65 g 20,80 g 0,62 g
Tízórai	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Túrókrém édes 11-14, Graham kenyér	sajtkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Tojásos sonkakrém 11- 14, Graham kenyér, Jégcsapretek	HOT - DOG	Kakaós csiga
		Energia: 148,96 Kcal / 622,65 Kj	Energia: 182,67 Kcal / 763,56 Kj	Energia: 164,05 Kcal / 685,73 Kj	Energia: 315,48 Kcal / 1 318,71 Kj	Energia: 284,69 Kcal / 1 190,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,46 g 2,26 g 1,18 g	4,17 g 9,56 g 4,87 g	5,35 g 7,05 g 3,17 g	15,28 g 18,07 g 7,68 g	6,36 g 4,92 g 2,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,94 g 3,42 g 0,56 g	17,60 g 0,10 g 0,67 g	17,44 g 0,14 g 0,75 g	23,93 g 1,15 g 2,37 g	56,65 g 20,80 g 0,62 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Vadasmártás 7-10, Tészta köret 7-10	Póréhagyma krémleves 7 -10, zsemlekočka, Sertés pörkölt 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Alma**, Graham kenyér	Gesztenyés gyüm.leves7 -10, Sült csirkemell 7-10, Török rizs 7-10, Vegyesvágott	Hamisgulyás 7-10, Vagdalt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Alma**, Graham kenyer	Karalábé leves *mir*7-10, Csirkemáj rizottó(mexikói) 7-10, cékla saláta!, Mandarin
		Energia: 1 118,39 Kcal / 4 674,87 Kj	Energia: 1 534,82 Kcal / 6 415,55 Kj	Energia: 682,93 Kcal / 2 854,65 Kj	Energia: 1 308,90 Kcal / 5 471,20 Kj	Energia: 1 036,63 Kcal / 4 333,11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





### Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		48,92 g	40,56 g	14,09 g	56,27 g	52,51 g	8,53 g	22,58 g	38,35 g	9,87 g	46,62 g	53,88 g	8,80 g	45,70 g	22,90 g	2,50 g														
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só														
		137,47 g	3,51 g	3,21 g	207,50 g	0,10 g	7,27 g	105,06 g	9,64 g	10,28 g	154,84 g	1,42 g	1,68 g	162,82 g	0,01 g	4,86 g														
<b>(00132) Iskola felső 11-14 év 3x</b>																														
		Húsleves* 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Vadasmártás 11-14, Tészta köret 11-14				Póréhagyma krémleves 11-14, zsemlekokca, Sertés pörkölt 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, Alma**, Graham kenyér				Gesztenyés gyüm.levés11-14, Sült csirkemell 11-14, Török rizs 11-14, Vegyesvágott				Hamisgulyás 11-14, Vagdalt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Alma**, Graham kenyér				Karlalábé leves *mir*11-14, Csirkemáj rizottó (mexikói)11-, cékla saláta!, Mandarin												
		Energia: 1 406,48 Kcal / 5 879,09 KJ				Energia: 1 868,02 Kcal / 7 808,32 KJ				Energia: 856,29 Kcal / 3 579,29 KJ				Energia: 1 612,28 Kcal / 6 739,33 KJ				Energia: 1 291,60 Kcal / 5 398,89 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv											
		61,51 g	51,01 g	17,72 g	69,34 g	63,83 g	10,44 g	28,25 g	48,20 g	12,42 g	57,66 g	67,52 g	11,01 g	57,29 g	28,71 g	3,14 g	172,87 g	4,41 g	4,06 g	252,58 g	0,10 g	15,81 g	131,69 g	12,12 g	12,30 g	188,58 g	1,76 g	1,97 g	202,24 g	0,01 g
<b>Uzsonna</b>																														
		Csirkemell sonka, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Korpás zsemle, kifli				Kenőmájaskrém 7-10, Graham kenyér, Pritamin paprika				Barackíz**, Graham kenyér, Alma**				Kolbászkrém 7-10, Graham kenyér, Pritamin paprika				Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér, Uborka**												
		Energia: 303,86 Kcal / 1 270,13 KJ				Energia: 136,03 Kcal / 568,61 KJ				Energia: 131,15 Kcal / 548,21 KJ				Energia: 139,68 Kcal / 583,86 KJ				Energia: 331,69 Kcal / 1 386,46 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv											
		13,47 g	15,97 g	7,23 g	4,49 g	4,06 g	1,77 g	3,80 g	0,92 g	0,23 g	4,88 g	4,10 g	1,74 g	10,84 g	23,15 g	10,43 g	28,43 g	0,43 g	1,81 g	17,85 g	0,11 g	0,63 g	23,89 g	0,10 g	0,56 g	18,22 g	0,15 g	0,68 g	18,03 g	0,15 g





Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																											
<b>Uzsonna</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x</b>				 																																																												
	<b>(00132) Iskola felső 11-14 év 3x</b>	Csirkemell sonka, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Korpás zsemle, kifli	Kenőmájaskrém 11-14, Graham kenyér, Pritamin paprika	Barackíz**, Graham kenyér, Alma**	Kolbászkrém 11-14, Graham kenyér, Pritamin paprika	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér, Uborka**																																																											
	Energia: 303,86 Kcal / 1 270,13 Kj	Energia: 144,73 Kcal / 604,97 Kj	Energia: 131,15 Kcal / 548,21 Kj	Energia: 148,80 Kcal / 621,98 Kj	Energia: 331,69 Kcal / 1 386,46 Kj																																																												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,47 g</td> <td>15,97 g</td> <td>7,23 g</td> <td>4,68 g</td> <td>4,95 g</td> <td>2,17 g</td> <td>3,80 g</td> <td>0,92 g</td> <td>0,23 g</td> <td>5,14 g</td> <td>5,00 g</td> <td>2,13 g</td> <td>10,84 g</td> <td>23,15 g</td> <td>10,43 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28,43 g</td> <td>0,43 g</td> <td>1,81 g</td> <td>17,87 g</td> <td>0,11 g</td> <td>0,65 g</td> <td>23,89 g</td> <td>0,10 g</td> <td>0,56 g</td> <td>18,25 g</td> <td>0,17 g</td> <td>0,71 g</td> <td>18,03 g</td> <td>0,15 g</td> <td>1,64 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,47 g	15,97 g	7,23 g	4,68 g	4,95 g	2,17 g	3,80 g	0,92 g	0,23 g	5,14 g	5,00 g	2,13 g	10,84 g	23,15 g	10,43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	28,43 g	0,43 g	1,81 g	17,87 g	0,11 g	0,65 g	23,89 g	0,10 g	0,56 g	18,25 g	0,17 g	0,71 g	18,03 g	0,15 g	1,64 g				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
13,47 g	15,97 g	7,23 g	4,68 g	4,95 g	2,17 g	3,80 g	0,92 g	0,23 g	5,14 g	5,00 g	2,13 g	10,84 g	23,15 g	10,43 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
28,43 g	0,43 g	1,81 g	17,87 g	0,11 g	0,65 g	23,89 g	0,10 g	0,56 g	18,25 g	0,17 g	0,71 g	18,03 g	0,15 g	1,64 g																																																			

