



Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Citromos tea 11-14, Májkrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	gyümölcstea 11-14, Tojáskrém házi 11-14, Koktélpáradicsom, Graham kenyer	Kakaó ! 11-14, Mazsolás kalács, Margarin** ráma, Barackíz**	Citromos tea 11-14, HOT - DOG	Tej ! 11-14, Túrós táska
		Energia: 165,40 Kcal / 691,37 KJ	Energia: 208,68 Kcal / 872,28 KJ	Energia: 397,25 Kcal / 1 660,51 KJ	Energia: 320,80 Kcal / 1 340,94 KJ	Energia: 408,11 Kcal / 1 705,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,87 g 5,81 g 2,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,76 g 8,41 g 3,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,37 g 17,25 g 8,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,28 g 18,07 g 7,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,68 g 12,47 g 5,99 g
		Szénhidrát Cukor Só 19,77 g 1,35 g 0,86 g	Szénhidrát Cukor Só 25,04 g 7,17 g 0,66 g	Szénhidrát Cukor Só 49,76 g 14,98 g 0,38 g	Szénhidrát Cukor Só 25,23 g 2,40 g 2,37 g	Szénhidrát Cukor Só 58,87 g 11,54 g 0,60 g
Ebéd	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Tarhonyaleves 11-14, Fokhagymás aprópecsenye 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Graham kenyer	Daragaluska leves 11-14, Dubarry szelet 11-14, Burgonya köret petr. 11-14, Csemege uborka	kukorica krémleves 11-14, Milánói makaróni 11-14, Levesgyöngy 18%, Trappista sajt, Szilva	Zöldségleves 11-14, Húsroló 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Graham kenyer	zöldborsóleves 11-14, Lecsós tokány 11-14, Párolt rizsköret 11-14
		Energia: 1 120,06 Kcal / 4 681,85 KJ	Energia: 1 881,34 Kcal / 7 864,00 KJ	Energia: 1 348,29 Kcal / 5 635,85 KJ	Energia: 1 573,82 Kcal / 6 578,57 KJ	Energia: 1 245,00 Kcal / 5 204,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,96 g 42,29 g 10,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 63,34 g 73,57 g 37,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,37 g 52,34 g 12,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 51,72 g 52,17 g 10,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,34 g 47,09 g 9,58 g
		Szénhidrát Cukor Só 151,27 g 0,11 g 3,10 g	Szénhidrát Cukor Só 238,89 g 0,02 g 9,57 g	Szénhidrát Cukor Só 170,81 g 5,37 g 8,17 g	Szénhidrát Cukor Só 219,43 g 0,11 g 2,01 g	Szénhidrát Cukor Só 165,29 g 4,26 g 10,46 g





Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Pizza sonka, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**			Trapista sajt, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Jégsaláta			Kockasajt db**18%, Zsemle,kifli**, Alma**			Padlizsánkrém házi 11- 14, Kocktélparadicsom, Graham kenyér			Kolbászkrem 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer		
		Energia: 201,98 Kcal / 844,28 Kj			Energia: 307,38 Kcal / 1 284,85 Kj			Energia: 228,96 Kcal / 957,05 Kj			Energia: 260,03 Kcal / 1 086,93 Kj			Energia: 148,80 Kcal / 621,98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,16 g	8,50 g	4,01 g	12,82 g	16,75 g	9,30 g	8,18 g	6,72 g	3,62 g	8,16 g	4,24 g	0,52 g	5,14 g	5,00 g	2,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27,83 g	1,09 g	0,84 g	27,99 g	1,09 g	1,50 g	34,79 g	1,09 g	1,34 g	44,47 g	0,12 g	0,61 g	18,25 g	0,17 g	0,71 g

