

Iskola Alsó tagozat 45.hét

Heti étlap 2017.11.06. - 2017.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Gyümölcs tea, Trapista sajt, Zsemle barna			Kamilla tea, Zala felvágott, Magvas barna rúd			Tej, Múzlí, gyümölcsös			Gyümölcs tea, Körözött túró, Zsemle szezámós, Zöldpaprika			Citromos tea, Pulykamellsonka, Bordás kifli, Uborka										
		Energia: 315,85 Kcal / 1 320,25 KJ			Energia: 265,13 Kcal / 1 108,24 KJ			Energia: 244,77 Kcal / 1 023,14 KJ			Energia: 157,91 Kcal / 660,06 KJ			Energia: 246,08 Kcal / 1 028,61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		16,43 g	12,01 g	7,21 g	11,59 g	8,73 g	2,98 g	11,65 g	6,20 g	2,04 g	6,48 g	6,96 g	2,72 g	11,86 g	1,51 g	0,37 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
35,06 g			9,99 g	1,53 g	34,66 g			9,99 g	1,56 g	35,30 g			4,20 g	0,37 g	17,06 g			9,99 g	0,63 g	45,92 g			14,99 g	1,37 g
1,7			1,(6),(7)			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,(6),(7)												
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Almás zellerkrémleves, Sertés pörkölt, Tészta köret			Tarhonyaleves, Sült csirkecomb, Finomfőzelék			Karalábéleves, Tejszínes pulykaapró, Párolt vegyes zöldsöreg, Párolt rizs			Csontleves csigatésztával, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya			Frankfurti leves, Sajt mártásos penne										
		Energia: 894,60 Kcal / 3 739,43 KJ			Energia: 665,36 Kcal / 2 781,20 KJ			Energia: 886,30 Kcal / 3 704,73 KJ			Energia: 615,13 Kcal / 2 571,24 KJ			Energia: 921,01 Kcal / 3 849,82 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		35,69 g	49,52 g	16,46 g	21,46 g	30,00 g	5,71 g	35,02 g	42,10 g	9,18 g	23,57 g	24,62 g	7,21 g	36,66 g	41,20 g	16,34 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
74,94 g			0,01 g	4,16 g	76,03 g			9,99 g	6,33 g	94,13 g			0,07 g	4,52 g	74,16 g			25,03 g	2,17 g	99,87 g			0,05 g	2,93 g
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,9,(6),(10)												
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Citromos tea, Olasz felvágott, Kifli korpás			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Zsemle rozsos			Kefír, Kifli			Gyümölcslé 0,2l-es, Croissan, sima										
		Energia: 321,11 Kcal / 1 342,24 KJ			Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ			Energia: 232,81 Kcal / 973,15 KJ			Energia: 249,63 Kcal / 1 043,45 KJ			Energia: 331,69 Kcal / 1 386,46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		10,83 g	13,09 g	4,65 g	9,73 g	6,10 g	3,13 g	11,89 g	1,50 g	0,37 g	10,94 g	7,51 g	3,91 g	5,76 g	14,45 g	7,05 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
39,54 g			14,99 g	0,56 g	47,53 g			12,99 g	0,49 g	42,60 g			9,99 g	1,70 g	34,28 g			0,00 g	0,60 g	44,79 g			0,00 g	0,44 g
1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7			1												

Iskola 45. hét, Felső tagozat

Heti étlap 2017.11.06. - 2017.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	Gyümölcs tea, Trapista sajt, Zsemle barna			Kamilla tea, Zala felvágott, Magvas barna rúd			Tej, Múzli, gyümölcsös			Gyümölcs tea, Körözött túró, Zsemle szezámós,			Citromos tea, Pulykamellsonka, Bordás		
		Energia: 315,85 Kcal / 1 320,25 KJ			Energia: 265,13 Kcal / 1 108,24 KJ			Energia: 244,77 Kcal / 1 023,14 KJ			Energia: 157,91 Kcal / 660,06 KJ			Energia: 245,50 Kcal / 1 026,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,43 g	12,01 g	7,21 g	11,59 g	8,73 g	2,98 g	11,65 g	6,20 g	2,04 g	6,48 g	6,96 g	2,72 g	11,81 g	1,50 g	0,37 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
35,06 g			34,66 g			35,30 g			17,06 g			45,83 g				
9,99 g			9,99 g			4,20 g			9,99 g			14,99 g				
1,53 g			1,56 g			0,37 g			0,63 g			1,37 g				
1,7			1,(6),(7)			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	Almás zellerkrémleves, Sertés pörkölt, Tészta köret			Tarhonyaleves, Sült csirkecomb, Finomfőzelék			Karalábéleves, Tejszínes pulykaapró, Párolt vegyes zöldségek, Párolt rizs			Csontleves csigatésztával, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya			Frankfurti leves, Sajtmártásos penne		
		Energia: 785,22 Kcal / 3 282,22 KJ			Energia: 665,36 Kcal / 2 781,20 KJ			Energia: 886,30 Kcal / 3 704,73 KJ			Energia: 615,13 Kcal / 2 571,24 KJ			Energia: 921,01 Kcal / 3 849,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,84 g	41,63 g	10,62 g	21,46 g	30,00 g	5,71 g	35,02 g	42,10 g	9,18 g	23,57 g	24,62 g	7,21 g	36,66 g	41,20 g	16,34 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
74,34 g			76,03 g			94,13 g			74,16 g			99,87 g				
0,01 g			9,99 g			0,07 g			25,03 g			0,05 g				
2,13 g			6,33 g			4,52 g			2,17 g			2,94 g				
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	Citromos tea, Olasz felvágott, Kifli korpás			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Zsemle rozsos			Kefír, Kifli			Gyümölcslé 0,2l-es, Croissan, sima		
		Energia: 321,11 Kcal / 1 342,24 KJ			Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ			Energia: 232,81 Kcal / 973,15 KJ			Energia: 249,63 Kcal / 1 043,45 KJ			Energia: 331,69 Kcal / 1 386,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,83 g	13,09 g	4,65 g	9,73 g	6,10 g	3,13 g	11,89 g	1,50 g	0,37 g	10,94 g	7,51 g	3,91 g	5,76 g	14,45 g	7,05 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
39,54 g			47,53 g			42,60 g			34,28 g			44,79 g				
14,99 g			12,99 g			9,99 g			0,00 g			0,00 g				
0,58 g			0,49 g			1,70 g			0,60 g			0,44 g				
1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7			1				

