



Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	halkrém házi 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Túrókrém sós 7-10, Graham kenyer	Májkrém 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Kakaós csiga	Tojáskrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyer
		Energia: 164,16 Kcal / 686,19 KJ	Energia: 124,73 Kcal / 521,37 KJ	Energia: 145,83 Kcal / 609,57 KJ	Energia: 284,69 Kcal / 1 190,00 KJ	Energia: 163,59 Kcal / 683,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,69 g 7,40 g 2,79 g	6,61 g 1,91 g 0,97 g	5,38 g 4,71 g 1,81 g	6,36 g 4,92 g 2,27 g	5,48 g 6,81 g 2,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17,28 g 0,10 g 0,64 g	17,61 g 0,10 g 0,69 g	17,87 g 0,10 g 0,80 g	56,65 g 20,80 g 0,62 g	17,62 g 0,18 g 0,63 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	halkrém házi 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	Túrókrém sós 11-14, Graham kenyer	Májkrém 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	Kakaós csiga	Tojáskrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyer
		Energia: 206,18 Kcal / 861,83 KJ	Energia: 156,13 Kcal / 652,62 KJ	Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ	Energia: 284,69 Kcal / 1 190,00 KJ	Energia: 205,56 Kcal / 859,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,92 g 9,31 g 3,51 g	8,28 g 2,39 g 1,23 g	6,90 g 5,94 g 2,29 g	6,36 g 4,92 g 2,27 g	6,91 g 8,57 g 3,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,66 g 0,12 g 0,81 g	22,03 g 0,12 g 0,87 g	22,50 g 0,12 g 1,02 g	56,65 g 20,80 g 0,62 g	22,13 g 0,22 g 0,80 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Hamisgulyás 7-10, Fokhagymás aprópecsenye7-10, Sárgaborsó főzelék7-10, Graham kenyer	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Jogh., corn-flakes csirke 7-10, Zöldséges törökrizs 7-10, cékla saláta!, Fánk, kajsziarackos	Daragaluska leves 7-10, Túrós-tejfölös tészta 7-10, Alma**	Rizsleves 7-10, Vagdalt 7-10, Paradicsomos káposzta7-10, Alma**, Graham kenyer	zöldbableves 7-10, Rántott sajt 7-10, Majonézes burgonyasaláta7-10, Narancs, Graham kenyer
		Energia: 1 080,78 Kcal / 4 517,66 KJ	Energia: 839,17 Kcal / 3 507,73 KJ	Energia: 915,23 Kcal / 3 825,66 KJ	Energia: 1 566,45 Kcal / 6 547,76 KJ	Energia: 1 287,76 Kcal / 5 382,84 KJ





Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	45,93 g	34,94 g	7,40 g	34,94 g	26,83 g	3,81 g	32,73 g	32,38 g	12,10 g	55,22 g	53,97 g	8,02 g	37,43 g	71,51 g	17,95 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	141,72 g	0,10 g	2,17 g	111,51 g	15,08 g	8,35 g	120,49 g	0,02 g	5,43 g	210,11 g	10,01 g	2,29 g	122,63 g	6,78 g	7,20 g	
	   	    	    	   	  											
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Hamisgulyás 11-14, Fokhagymás aprópecsenye11-14, Sárgaborsó főzelék11-14, Graham kenyér			Csontleves tésztabetéttel11-14, Jogh., corn-flakes csirke11-14, Zöldséges törökrizs 11-14, cékla saláta!, Fánk, kajszibarackos			Daragaluska leves 11-14, Túrós-tejfölös tészta 7-14, Alma**			Rizsleves 11-14, Vagdalt 11-14, Paradicsomos káposzta11-14, Alma**, Graham kenyér			zöldbableves 11-14, Rántott sajt 11-14, Majonézes burgonyasaláta11-14, Narancs, Graham kenyér			
	Energia: 1 358,46 Kcal / 5 678,36 KJ			Energia: 1 004,45 Kcal / 4 198,60 KJ			Energia: 1 142,01 Kcal / 4 773,60 KJ			Energia: 1 960,24 Kcal / 8 193,80 KJ			Energia: 1 655,14 Kcal / 6 918,49 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	57,76 g	43,93 g	9,32 g	42,89 g	33,99 g	4,55 g	41,06 g	40,61 g	15,21 g	69,31 g	67,77 g	10,08 g	48,92 g	93,22 g	23,83 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	178,12 g	0,12 g	2,74 g	128,44 g	15,10 g	10,67 g	149,71 g	0,02 g	6,83 g	262,29 g	12,58 g	2,87 g	154,08 g	8,52 g	9,24 g	
	   	    	    	    	 											



Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Trapista sajt, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Zsemle,kifli**	Pizza sonka, Margarin** ráma, Saláta-mix, Panini	Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	Löncskrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 274,10 Kcal / 1 145,74 KJ	Energia: 333,82 Kcal / 1 395,37 KJ	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ	Energia: 156,07 Kcal / 652,37 KJ	Energia: 404,11 Kcal / 1 689,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,24 g 14,00 g 7,52 g	9,64 g 9,75 g 3,59 g	7,56 g 3,82 g 2,02 g	5,50 g 5,83 g 2,39 g	5,64 g 32,58 g 15,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28,35 g 1,09 g 1,26 g	51,87 g 0,00 g 1,46 g	41,14 g 14,84 g 2,02 g	17,83 g 0,14 g 0,94 g	19,08 g 0,10 g 0,56 g
		  	 	  	         	  
						
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Trapista sajt, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Zsemle,kifli**	Pizza sonka, Margarin** ráma, Saláta-mix, Panini	Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	Löncskrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 313,25 Kcal / 1 309,39 KJ	Energia: 335,09 Kcal / 1 400,68 KJ	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ	Energia: 196,48 Kcal / 821,29 KJ	Energia: 430,16 Kcal / 1 798,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13,13 g 16,84 g 9,30 g	9,81 g 9,80 g 3,61 g	7,56 g 3,82 g 2,02 g	6,95 g 7,34 g 3,00 g	6,61 g 32,74 g 15,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28,81 g 1,09 g 1,50 g	51,89 g 0,00 g 1,48 g	41,14 g 14,84 g 2,02 g	22,44 g 0,17 g 1,18 g	23,61 g 0,12 g 0,70 g
		  	 	  	         	  
						