



# Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

|         |                                     | hétfő                                     | kedd                                                                    | szerda                                          | csütörtök                          | péntek                                           |
|---------|-------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Tízórai | (00122) Iskola<br>alsó 7-10 év 3x   | Májkrém 7-10, Uborka**,<br>Graham kenyér  | Párizsi, sertés,<br>Margarin** ráma,<br>Zöldpaprika**, Graham<br>kenyer | Magos sajtkrém7-10,<br>Uborka**, Graham kenyér  | HOT - DOG                          | Tojáskrém házi 7-10,<br>Uborka**, Graham kenyér  |
|         |                                     | Energia: 146,27 Kcal / 611,41 KJ          | Energia: 226,97 Kcal / 948,73 KJ                                        | Energia: 125,35 Kcal / 523,96 KJ                | Energia: 250,86 Kcal / 1 048,59 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                            |
|         |                                     | 5,37 g 4,70 g 1,81 g                      | 7,92 g 12,74 g 5,68 g                                                   | 4,02 g 3,23 g 1,58 g                            | 12,15 g 14,37 g 6,11 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                              |
|         |                                     | 18,01 g 0,10 g 0,80 g                     | 17,85 g 0,13 g 1,19 g                                                   | 17,40 g 0,10 g 0,61 g                           | 19,03 g 0,92 g 1,88 g              | 17,62 g 0,18 g 0,63 g                            |
|         |                                     |                                           |                                                                         |                                                 |                                    |                                                  |
|         | (00132) Iskola<br>felső 11-14 év 3x | Májkrém 11-14,<br>Uborka**, Graham kenyér | Párizsi, sertés,<br>Margarin** ráma,<br>Zöldpaprika**, Graham<br>kenyer | Magos sajtkrém11-14,<br>Uborka**, Graham kenyér | HOT - DOG                          | Tojáskrém házi 11-14,<br>Uborka**, Graham kenyér |
|         |                                     | Energia: 182,61 Kcal / 763,31 KJ          | Energia: 251,06 Kcal / 1 049,43 KJ                                      | Energia: 158,74 Kcal / 663,53 KJ                | Energia: 315,48 Kcal / 1 318,71 KJ | Energia: 204,39 Kcal / 854,35 KJ                 |
|         |                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                            |
|         |                                     | 6,68 g 5,90 g 2,30 g                      | 8,77 g 12,87 g 5,74 g                                                   | 5,02 g 4,30 g 2,12 g                            | 15,28 g 18,07 g 7,68 g             | 6,81 g 8,56 g 3,54 g                             |
|         |                                     | Szénhidrát Cukor Só                       | Szénhidrát Cukor Só                                                     | Szénhidrát Cukor Só                             | Szénhidrát Cukor Só                | Szénhidrát Cukor Só                              |
|         |                                     | 22,44 g 0,13 g 1,01 g                     | 22,08 g 0,15 g 1,33 g                                                   | 21,69 g 0,12 g 0,77 g                           | 23,93 g 1,15 g 2,37 g              | 21,96 g 0,23 g 0,81 g                            |
|         |                                     |                                           |                                                                         |                                                 |                                    |                                                  |



# Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

|      |                                     | hétfő                                                                                                     | kedd                                                                                | szerda                                                                                        | csütörtök                                                                                               | péntek                                                                    |
|------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd | (00122) Iskola<br>alsó 7-10 év 3x   | Zöldségleves 7-10,<br>Fokhagymás<br>aprópecsenye7-10,<br>Zöldbabfőzelék 7-10,<br>Alma**, Graham kenyér    | Zellerkrémleves 7-10,<br>Rakott rózsza 7-10,<br>Levesgyöngy 18%,<br>Graham kenyér   | Csurgatott tojás leves7-10,<br>Csirkepörkölt 7-10,<br>Tészta köret 7-10,<br>Csemege uborka    | Burgonyagombóc leves7-10,<br>Főtt, füstölt s.comb 7-10,<br>Szárzababfőzelék7-10,<br>Graham kenyér       | Lencseleves kolbásszal7-10,<br>Túrós guba 7-10,<br>Vaníliásodó 7-10       |
|      |                                     | Energia: 1 039,74 Kcal / 4 346,11 KJ                                                                      | Energia: 838,69 Kcal / 3 505,72 KJ                                                  | Energia: 1 290,34 Kcal / 5 393,62 KJ                                                          | Energia: 950,25 Kcal / 3 972,05 KJ                                                                      | Energia: 1 015,32 Kcal / 4 244,04 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                                                   |
|      |                                     | 36,65 g 32,42 g 7,50 g                                                                                    | 29,83 g 35,00 g 7,83 g                                                              | 64,88 g 40,80 g 5,64 g                                                                        | 53,30 g 26,54 g 5,67 g                                                                                  | 41,91 g 34,26 g 13,29 g                                                   |
|      |                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                       |
|      |                                     | 153,76 g 0,11 g 2,44 g                                                                                    | 100,67 g 0,10 g 5,75 g                                                              | 172,08 g 0,02 g 5,33 g                                                                        | 131,75 g 0,20 g 9,07 g                                                                                  | 135,49 g 30,58 g 3,23 g                                                   |
|      |                                     |                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                         |                                                                           |
|      |                                     |                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                         |                                                                           |
|      | (00132) Iskola<br>felső 11-14 év 3x | Zöldségleves 11-14,<br>Fokhagymás<br>aprópecsenye11-14,<br>Zöldbabfőzelék 11-14,<br>Alma**, Graham kenyér | Zellerkrémleves 11-14,<br>Rakott rózsza 11-14,<br>Levesgyöngy 18%,<br>Graham kenyér | Csurgatott tojás leves11-14,<br>Csirkepörkölt 11-14,<br>Tészta köret 11-14,<br>Csemege uborka | Burgonyagombóc<br>leves11-14, Főtt, füstölt<br>s.comb 11-14,<br>Szárzababfőzelék11-14,<br>Graham kenyér | Lencseleves<br>kolbásszal11-14, Túrós<br>guba 11-14, Vaníliásodó<br>11-14 |
|      |                                     | Energia: 1 297,85 Kcal / 5 425,01 KJ                                                                      | Energia: 1 025,62 Kcal / 4 287,09 KJ                                                | Energia: 1 622,20 Kcal / 6 780,80 KJ                                                          | Energia: 1 207,37 Kcal / 5 046,81 KJ                                                                    | Energia: 1 285,64 Kcal / 5 373,98 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                                                   |
|      |                                     | 45,97 g 40,67 g 9,45 g                                                                                    | 37,05 g 42,05 g 9,61 g                                                              | 81,56 g 51,30 g 7,09 g                                                                        | 69,16 g 33,85 g 7,33 g                                                                                  | 53,04 g 43,47 g 16,82 g                                                   |
|      |                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                       |
|      |                                     | 191,44 g 0,14 g 2,94 g                                                                                    | 124,28 g 0,12 g 7,17 g                                                              | 216,31 g 0,02 g 6,22 g                                                                        | 165,61 g 0,27 g 11,71 g                                                                                 | 171,38 g 38,46 g 4,11 g                                                   |
|      |                                     |                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                         |                                                                           |
|      |                                     |                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                         |                                                                           |



### Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

|         |                                     | hétfő                                                              | kedd                                                  | szerda                                           | csütörtök                        | péntek                                          |
|---------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|
| Uzsonna | (00122) Iskola<br>alsó 7-10 év 3x   | lapkasajt db 18%,<br>Margarin** ráma,<br>Zsemle,kifli**, Jégsaláta | Vajkrém , magyaros,<br>Retek csomós, Graham<br>kenyer | Löncskrém 7-10,<br>Zöldhagyma, Graham<br>kenyer  | Ivójoghurt, Zsemle,kifli**       | Margarin** ráma, Méz kg-<br>os**, Graham kenyér |
|         |                                     | Energia: 195,82 Kcal / 818,53 KJ                                   | Energia: 401,66 Kcal / 1 678,94 KJ                    | Energia: 189,03 Kcal / 790,15 KJ                 | Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ | Energia: 190,97 Kcal / 798,25 KJ                |
|         |                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                           |
|         |                                     | 4,49 g 8,32 g 3,95 g                                               | 5,52 g 32,53 g 15,68 g                                | 7,46 g 6,07 g 2,38 g                             | 7,56 g 3,82 g 2,02 g             | 3,46 g 7,52 g 3,52 g                            |
|         |                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                | Szénhidrát Cukor Só                                   | Szénhidrát Cukor Só                              | Szénhidrát Cukor Só              | Szénhidrát Cukor Só                             |
|         |                                     | 27,47 g 1,09 g 0,78 g                                              | 18,70 g 0,10 g 0,58 g                                 | 23,52 g 0,14 g 0,95 g                            | 41,14 g 14,84 g 2,02 g           | 25,02 g 8,20 g 0,56 g                           |
|         |                                     |                                                                    |                                                       |                                                  |                                  |                                                 |
|         |                                     |                                                                    |                                                       |                                                  |                                  |                                                 |
|         | (00132) Iskola<br>felső 11-14 év 3x | lapkasajt db 18%,<br>Margarin** ráma,<br>Zsemle,kifli**, Jégsaláta | Vajkrém , magyaros,<br>Retek csomós, Graham<br>kenyer | Löncskrém 11-14,<br>Zöldhagyma, Graham<br>kenyer | Ivójoghurt, Zsemle,kifli**       | Margarin** ráma, Méz kg-<br>os**, Graham kenyér |
|         |                                     | Energia: 195,82 Kcal / 818,53 KJ                                   | Energia: 425,75 Kcal / 1 779,64 KJ                    | Energia: 227,49 Kcal / 950,91 KJ                 | Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ | Energia: 215,07 Kcal / 898,99 KJ                |
|         |                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                           |
|         |                                     | 4,49 g 8,32 g 3,95 g                                               | 6,37 g 32,66 g 15,74 g                                | 8,79 g 7,55 g 3,00 g                             | 7,56 g 3,82 g 2,02 g             | 4,31 g 7,65 g 3,59 g                            |
|         |                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                | Szénhidrát Cukor Só                                   | Szénhidrát Cukor Só                              | Szénhidrát Cukor Só              | Szénhidrát Cukor Só                             |
|         |                                     | 27,47 g 1,09 g 0,79 g                                              | 22,93 g 0,12 g 0,72 g                                 | 27,84 g 0,17 g 1,19 g                            | 41,14 g 14,84 g 2,02 g           | 29,25 g 8,23 g 0,71 g                           |
|         |                                     |                                                                    |                                                       |                                                  |                                  |                                                 |
|         |                                     |                                                                    |                                                       |                                                  |                                  |                                                 |