



## Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

|         |                                                                                                                                                                         | hétfő                                                                                                                                                                    | kedd                                                                                                                                                                        | szerda                                                                                                                                                                      | csütörtök                                                                                                                                                                   | péntek                                                      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00122) Iskola<br>alsó 7-10 év 3x                                                                                                                                       | Vajkrém , magyaros,<br>Graham kenyér,<br>Zöldpaprika**                                                                                                                   | Kakaós csiga                                                                                                                                                                | Párizsi, sertés,<br>Margarin** ráma, Graham<br>kenyer, Pritamin paprika                                                                                                     | Körözött túró házi 7-10,<br>Graham kenyér,<br>Zöldpaprika**                                                                                                                 | Májkrém 7-10, Graham<br>kenyer, Zöldpaprika**               |
|         |                                                                                                                                                                         | Energia: 43.92 Kcal / 183.59 KJ                                                                                                                                          | Energia: 284.69 Kcal / 1,190.00 KJ                                                                                                                                          | Energia: 26.20 Kcal / 109.52 KJ                                                                                                                                             | Energia: 18.94 Kcal / 79.17 KJ                                                                                                                                              | Energia: 50.07 Kcal / 209.29 KJ                             |
|         |                                                                                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                         |
|         |                                                                                                                                                                         | 0.78 g3.31 g1.56 g                                                                                                                                                       | 6.36 g4.92 g2.27 g                                                                                                                                                          | 1.02 g1.32 g0.56 g                                                                                                                                                          | 3.81 g0.48 g0.20 g                                                                                                                                                          | 2.35 g3.02 g1.03 g                                          |
|         |                                                                                                                                                                         | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                           |
|         |                                                                                                                                                                         | 2.44 g0.01 g0.05 g                                                                                                                                                       | 56.65 g20.80 g0.62 g                                                                                                                                                        | 2.31 g0.01 g0.11 g                                                                                                                                                          | 2.46 g0.01 g0.06 g                                                                                                                                                          | 3.06 g0.01 g0.29 g                                          |
|         |       |       |       |       |       |                                                             |
|         | (00132) Iskola<br>felső 11-14 év 3x                                                                                                                                     | Vajkrém , magyaros,<br>Graham kenyér,<br>Zöldpaprika**                                                                                                                   | Kakaós csiga                                                                                                                                                                | Margarin** ráma,<br>Graham kenyér, Pritamin<br>paprika                                                                                                                      | Körözött túró házi 11-14,<br>Graham kenyér,<br>Zöldpaprika**                                                                                                                | Májkrém 11-14, Graham<br>kenyer, Zöldpaprika**              |
|         |                                                                                                                                                                         | Energia: 43.94 Kcal / 183.67 KJ                                                                                                                                          | Energia: 284.69 Kcal / 1,190.00 KJ                                                                                                                                          | Energia: 19.72 Kcal / 82.43 KJ                                                                                                                                              | Energia: 18.02 Kcal / 75.32 KJ                                                                                                                                              | Energia: 59.50 Kcal / 248.71 KJ                             |
|         |                                                                                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                         |
|         |                                                                                                                                                                         | 0.78 g3.31 g1.56 g                                                                                                                                                       | 6.36 g4.92 g2.27 g                                                                                                                                                          | 0.60 g0.81 g0.35 g                                                                                                                                                          | 3.26 g0.42 g0.17 g                                                                                                                                                          | 2.81 g3.77 g1.29 g                                          |
|         |                                                                                                                                                                         | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                           |
|         |                                                                                                                                                                         | 2.45 g0.01 g0.06 g                                                                                                                                                       | 56.65 g20.80 g0.62 g                                                                                                                                                        | 2.28 g0.01 g0.05 g                                                                                                                                                          | 2.43 g0.01 g0.06 g                                                                                                                                                          | 3.27 g0.01 g0.37 g                                          |
|         |   |   |   |   |   |                                                             |
| Ebéd    | (00122) Iskola<br>alsó 7-10 év 3x                                                                                                                                       | Karfiolleves 7-10,<br>Rizseshús 7-10,<br>Kovászos uborka                                                                                                                 | zöldbableves 7-10,<br>Húsgombóc 7-10,<br>Paradicsom mártás7-10,<br>Burgonya sós féladag 7-<br>10, Graham kenyér                                                             | Zöldségleves 7-10, Nyári<br>csirkemell7-10, Párolt<br>rizsköret 7-10, Csemege<br>uborka                                                                                     | Húsleves* 7-10, Sertés<br>sült (egyben sütvé)7-10,<br>Vadasmártás 7-10,<br>Tészta köret 7-10, Szilva                                                                        | Gulyásleves 7-10,<br>Káposztás kocka 7-10,<br>Graham kenyér |
|         |                                                                                                                                                                         | Energia: 452.97 Kcal / 1,893.41 KJ                                                                                                                                       | Energia: 373.41 Kcal / 1,560.85 KJ                                                                                                                                          | Energia: 134.77 Kcal / 563.34 KJ                                                                                                                                            | Energia: 389.05 Kcal / 1,626.23 KJ                                                                                                                                          | Energia: 310.07 Kcal / 1,296.09 KJ                          |
|         |                                                                                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                         |
|         |                                                                                                                                                                         | 21.11 g23.53 g6.85 g                                                                                                                                                     | 14.64 g15.88 g5.11 g                                                                                                                                                        | 17.82 g2.36 g0.28 g                                                                                                                                                         | 31.15 g20.04 g7.21 g                                                                                                                                                        | 14.01 g17.70 g5.71 g                                        |
|         |                                                                                                                                                                         | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                           |





# Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

|            |                                     | hétfő                                                      | kedd                                                                                                            | szerda                                                                                     | csütörtök                                                                                                   | péntek                                                        |                                    |        |                                    |         |         |            |         |         |        |
|------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|------------------------------------|---------|---------|------------|---------|---------|--------|
| Ebéd       | (00122) Iskola<br>alsó 7-10 év 3x   |                                                            |                                                                                                                 |                                                                                            |                                                                                                             |                                                               |                                    |        |                                    |         |         |            |         |         |        |
|            | (00132) Iskola<br>felső 11-14 év 3x | Karfiolleves 11-14,<br>Rizseshús 11-14,<br>Kovászos uborka | zöldbableves 11-14,<br>Húsgombóc 11-14,<br>Paradicsom mártás11-14,<br>Burgonya sós féladag 11-14, Graham kenyér | Zöldségleves 11-14,<br>Nyári csirkemell11-14,<br>Párolt rizsköret 11-14,<br>Csemege uborka | Húsleves* 11-14,<br>Sertéssült (egyben sültve)11-14,<br>Vadasmártás 11-14,<br>Tészta köret 11-14,<br>Szilva | Gulyásleves 11-14,<br>Káposztás kocka 11-14,<br>Graham kenyér |                                    |        |                                    |         |         |            |         |         |        |
|            | Energia: 569.64 Kcal / 2,381.10 KJ  |                                                            | Energia: 467.12 Kcal / 1,952.56 KJ                                                                              |                                                                                            | Energia: 173.84 Kcal / 726.65 KJ                                                                            |                                                               | Energia: 479.51 Kcal / 2,004.35 KJ |        | Energia: 412.60 Kcal / 1,724.67 KJ |         |         |            |         |         |        |
|            | Fehérje                             | Zsír                                                       | T.Zsír                                                                                                          | Fehérje                                                                                    | Zsír                                                                                                        | T.Zsír                                                        | Fehérje                            | Zsír   | T.Zsír                             | Fehérje | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje | Zsír    | T.Zsír |
|            | 26.54 g                             | 29.59 g                                                    | 8.62 g                                                                                                          | 18.32 g                                                                                    | 19.96 g                                                                                                     | 6.42 g                                                        | 23.72 g                            | 3.08 g | 0.37 g                             | 38.98 g | 24.95 g | 9.06 g     | 18.36 g | 22.78 g | 7.24 g |
| Szénhidrát | Cukor                               | Só                                                         | Szénhidrát                                                                                                      | Cukor                                                                                      | Só                                                                                                          | Szénhidrát                                                    | Cukor                              | Só     | Szénhidrát                         | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      |        |
| 54.76 g    | 0.06 g                              | 0.26 g                                                     | 54.52 g                                                                                                         | 12.45 g                                                                                    | 0.36 g                                                                                                      | 12.47 g                                                       | 0.00 g                             | 0.43 g | 23.18 g                            | 4.40 g  | 0.33 g  | 35.36 g    | 4.16 g  | 0.22 g  |        |
|            |                                     |                                                            |                                                                                                                 |                                                                                            |                                                                                                             |                                                               |                                    |        |                                    |         |         |            |         |         |        |



# Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

|         |                                     | hétfő                                                                                                                                                                                                                                                       | kedd                                                                                                                                                                                                                                                         | szerda                       | csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | péntek                                                                                |
|---------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Uzsonna | (00122) Iskola<br>alsó 7-10 év 3x   | Trappista sajt, Margarin**<br>ráma, Zsemle,kifli**,<br>Uborka**                                                                                                                                                                                             | Ivójoghurt, Zsemle,kifli**                                                                                                                                                                                                                                   | Pék árúk klf 1db             | Felvágott(Zala, Kópé)**,<br>Margarin** ráma,<br>Zsemle,kifli**,<br>Paradicsom**                                                                                                                                                                                                                                                                         | Barackíz**, Graham<br>kenyer                                                          |
|         |                                     | Energia: 142.45 Kcal / 595.44 KJ                                                                                                                                                                                                                            | Energia: 236.42 Kcal / 988.24 KJ                                                                                                                                                                                                                             | Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ | Energia: 148.88 Kcal / 622.32 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia: 9.63 Kcal / 40.25 KJ                                                         |
|         |                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 |
|         |                                     | 4.66 g 2.04 g 0.98 g                                                                                                                                                                                                                                        | 7.56 g 3.82 g 2.02 g                                                                                                                                                                                                                                         | 0.00 g 0.00 g 0.00 g         | 4.95 g 2.41 g 1.13 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0.34 g 0.05 g 0.02 g                                                                  |
|         |                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                   |
|         |                                     | 27.73 g 1.09 g 0.00 g                                                                                                                                                                                                                                       | 41.14 g 14.84 g 0.00 g                                                                                                                                                                                                                                       | 0.00 g 0.00 g 0.00 g         | 28.19 g 1.09 g 0.04 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1.68 g 0.01 g 0.05 g                                                                  |
|         |                                     |          |          |                              |             |    |
|         | (00132) Iskola<br>felső 11-14 év 3x | Trappista sajt, Margarin**<br>ráma, Zsemle,kifli**,<br>Uborka**                                                                                                                                                                                             | Ivójoghurt, Zsemle,kifli**                                                                                                                                                                                                                                   | Pék árúk klf 1db             | Felvágott(Zala, Kópé)**,<br>Margarin** ráma,<br>Zsemle,kifli**,<br>Paradicsom**                                                                                                                                                                                                                                                                         | Barackíz**, Graham<br>kenyer                                                          |
|         |                                     | Energia: 142.45 Kcal / 595.44 KJ                                                                                                                                                                                                                            | Energia: 236.42 Kcal / 988.24 KJ                                                                                                                                                                                                                             | Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ | Energia: 151.08 Kcal / 631.51 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia: 9.64 Kcal / 40.30 KJ                                                         |
|         |                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 |
|         |                                     | 4.66 g 2.04 g 0.98 g                                                                                                                                                                                                                                        | 7.56 g 3.82 g 2.02 g                                                                                                                                                                                                                                         | 0.00 g 0.00 g 0.00 g         | 5.09 g 2.59 g 1.21 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0.34 g 0.05 g 0.02 g                                                                  |
|         |                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                   |
|         |                                     | 27.73 g 1.09 g 0.00 g                                                                                                                                                                                                                                       | 41.14 g 14.84 g 0.00 g                                                                                                                                                                                                                                       | 0.00 g 0.00 g 0.00 g         | 28.20 g 1.09 g 0.06 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1.69 g 0.01 g 0.06 g                                                                  |
|         |                                     |    |    |                              |     |  |

