



Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Kenőmájaskrém 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Túrókrém mazsolás 7-10, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Tojáskrém házi 7-10, Graham kenyér, Paradicsom**	sonkakrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 16.92 Kcal / 70.73 KJ	Energia: 25.91 Kcal / 108.30 KJ	Energia: 26.20 Kcal / 109.52 KJ	Energia: 42.12 Kcal / 176.06 KJ	Energia: 24.84 Kcal / 103.83 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		0.66 g0.46 g0.17 g	3.57 g0.19 g0.10 g	1.02 g1.32 g0.56 g	2.42 g2.20 g0.65 g	1.61 g0.98 g0.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.29 g0.01 g0.06 g	5.03 g2.65 g0.05 g	2.31 g0.01 g0.11 g	2.86 g0.09 g0.05 g	2.14 g0.07 g0.19 g
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kenőmájaskrém 11-14, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Karamellás tej 11-14, Túrókrém mazsolás 11- 14, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Tojáskrém házi 11-14, Graham kenyér, Paradicsom**	sonkakrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka**	
	Energia: 17.78 Kcal / 74.32 KJ	Energia: 273.19 Kcal / 1,141.93 KJ	Energia: 28.36 Kcal / 118.54 KJ	Energia: 49.35 Kcal / 206.28 KJ	Energia: 28.15 Kcal / 117.67 KJ	
	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	
	0.68 g0.54 g0.21 g	13.21 g7.24 g3.92 g	1.16 g1.49 g0.63 g	2.90 g2.75 g0.81 g	1.88 g1.22 g0.50 g	
	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	
	2.29 g0.01 g0.06 g	41.53 g24.07 g0.11 g	2.32 g0.01 g0.13 g	2.96 g0.11 g0.05 g	2.17 g0.08 g0.23 g	
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Tarhonyaleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Graham kenyér	Karalábé leves *mir*7- 10, Lecsós sertésszelet 7 -10, Török rizs 7-10	Fejtett bableves *mir.*7- 10, Hal vagdalt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Graham kenyér	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Rántott csirkemell7- 10, Rizi-bizi 7-10, Savanyú kisdinnye	Reszelt tésztaleves7-10, Székelykáposzta 7-10, Graham kenyér, Szőlő
		Energia: 453.39 Kcal / 1,895.17 KJ	Energia: 259.36 Kcal / 1,084.12 KJ	Energia: 394.45 Kcal / 1,648.80 KJ	Energia: 221.23 Kcal / 924.74 KJ	Energia: 352.83 Kcal / 1,474.83 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
	24.78 g21.20 g7.28 g	18.05 g14.58 g4.34 g	19.29 g14.25 g4.96 g	18.60 g10.47 g3.04 g	13.41 g19.53 g5.52 g	





Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.08.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.38 g	3.31 g	0.13 g	16.02 g	1.32 g	0.45 g	44.94 g	0.02 g	0.77 g	16.31 g	0.79 g	0.22 g	34.34 g	0.01 g	0.12 g
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Tarhonyaleves 11-14, Sertés pörkölt 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14, Graham kenyér	Energia: 580.75 Kcal / 2,427.54 KJ			Energia: 326.17 Kcal / 1,363.39 KJ			Energia: 511.33 Kcal / 2,137.36 KJ			Energia: 278.22 Kcal / 1,162.96 KJ			Energia: 420.45 Kcal / 1,757.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.87 g	27.75 g	9.59 g	22.69 g	18.33 g	5.47 g	25.30 g	19.14 g	6.70 g	23.17 g	13.11 g	3.82 g	16.62 g	24.48 g	6.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.63 g	4.16 g	0.15 g	20.15 g	1.66 g	0.51 g	56.61 g	0.02 g	1.00 g	19.73 g	0.79 g	0.24 g	38.08 g	0.01 g	0.13 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x															
	halkrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**	Energia: 41.09 Kcal / 171.76 KJ			Energia: 147.96 Kcal / 618.47 KJ			Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ			Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 KJ			Energia: 315.64 Kcal / 1,319.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.62 g	2.76 g	0.63 g	5.23 g	2.18 g	1.03 g	11.46 g	8.00 g	4.18 g	9.62 g	16.81 g	8.76 g	6.76 g	5.32 g	2.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		2.20 g	0.01 g	0.06 g	28.20 g	1.09 g	0.07 g	49.72 g	2.02 g	1.44 g	37.71 g	4.65 g	0.00 g	63.65 g	20.80 g	0.62 g
	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Paradicsom**, Zsemle,kifli**															
	Kockasajt db**18%, Hagymás stangli	Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ			Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ			Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ			Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ			Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.46 g	8.00 g	4.18 g	11.46 g	8.00 g	4.18 g	11.46 g	8.00 g	4.18 g	11.46 g	8.00 g	4.18 g	11.46 g	8.00 g	4.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.72 g	2.02 g	1.44 g	49.72 g	2.02 g	1.44 g	49.72 g	2.02 g	1.44 g	49.72 g	2.02 g	1.44 g	49.72 g	2.02 g	1.44 g
	Pizzás csiga															
	Alma**, Kakaós csiga	Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ			Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ			Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ			Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ			Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.46 g	8.00 g	4.18 g	11.46 g	8.00 g	4.18 g	11.46 g	8.00 g	4.18 g	11.46 g	8.00 g	4.18 g	11.46 g	8.00 g	4.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.72 g	2.02 g	1.44 g	49.72 g	2.02 g	1.44 g	49.72 g	2.02 g	1.44 g	49.72 g	2.02 g	1.44 g	49.72 g	2.02 g	1.44 g





Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	halkrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka**	Gépsonka Sűmegi, Margarin** ráma, Paradicsom**, Zsemle,kifli**	Kockasajt db**18%, Hagymás stangli	Pizzás csiga	Alma**, Kakaós csiga										
		Energia: 48.59 Kcal / 203.11 KJ		Energia: 149.12 Kcal / 623.32 KJ		Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ		Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 KJ		Energia: 315.64 Kcal / 1,319.38 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.90 g	3.46 g	0.79 g	5.43 g	2.22 g	1.04 g	11.46 g	8.00 g	4.18 g	9.62 g	16.81 g	8.76 g	6.76 g	5.32 g	2.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		2.24 g	0.01 g	0.06 g	28.21 g	1.09 g	0.10 g	49.72 g	2.02 g	1.44 g	37.71 g	4.65 g	0.00 g	63.65 g	20.80 g	0.62 g
   		   		   		   		   								