

Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Májkrém 7-10, Graham kenyér, Uborka**	sajtkrém 7-10, Graham kenyér, Paradicsom**	Túrókrém zöldfűszeres7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Briós	halkrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 48.51 Kcal / 202.77 KJ	Energia: 20.59 Kcal / 86.07 KJ	Energia: 16.65 Kcal / 69.60 KJ	Energia: 280.86 Kcal / 1,173.99 KJ	Energia: 41.09 Kcal / 171.76 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
		2.31 g 2.98 g 1.03 g	0.59 g 0.80 g 0.38 g	3.67 g 0.24 g 0.09 g	7.45 g 5.84 g 2.77 g	1.62 g 2.76 g 0.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	2.80 g 0.01 g 0.29 g	2.50 g 0.01 g 0.05 g	2.41 g 0.01 g 0.17 g	52.02 g 10.59 g 0.00 g	2.20 g 0.01 g 0.06 g	
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Májkrém 11-14, Graham kenyér, Uborka**	sajtkrém 11-14, Graham kenyér, Paradicsom**	Túrókrém zöldfűszeres11-14, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Briós	halkrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 57.92 Kcal / 242.11 KJ	Energia: 22.28 Kcal / 93.13 KJ	Energia: 17.74 Kcal / 74.15 KJ	Energia: 280.86 Kcal / 1,173.99 KJ	Energia: 48.59 Kcal / 203.11 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
2.77 g 3.73 g 1.29 g		0.60 g 0.99 g 0.48 g	4.75 g 0.29 g 0.12 g	7.45 g 5.84 g 2.77 g	1.90 g 3.46 g 0.79 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
3.00 g 0.01 g 0.36 g	2.50 g 0.01 g 0.05 g	2.46 g 0.01 g 0.22 g	52.02 g 10.59 g 0.00 g	2.24 g 0.01 g 0.06 g		
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Paradicsom leves 7-10, Csirkemáj rizottó (mexikói)7-10, cékla saláta!	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Gyümölcs szósz 7-10, Burgonya sós féladag 7-10	Karfiolleves 7-10, Carbonara spagetti 7-10, Trapista sajt	Zöldségleves 7-10, sült debreceni, Szárazbabfőzelék7-10, Graham kenyér	Csurgatott tojás leves7-10, Borsos tokány7-10, Török rizs 7-10, Csemege uborka
		Energia: 253.98 Kcal / 1,061.64 KJ	Energia: 507.51 Kcal / 2,121.39 KJ	Energia: 327.87 Kcal / 1,370.50 KJ	Energia: 131.49 Kcal / 549.63 KJ	Energia: 241.21 Kcal / 1,008.26 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
		22.79 g 7.46 g 1.75 g	28.44 g 20.55 g 8.34 g	14.25 g 17.15 g 5.36 g	5.91 g 6.31 g 2.02 g	11.81 g 13.71 g 3.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22.99 g 6.59 g 0.22 g	50.57 g 18.24 g 0.44 g	30.89 g 0.00 g 0.36 g	11.23 g 0.02 g 0.22 g	11.93 g 0.00 g 0.60 g		



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x					
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Paradicsom leves 11-14, Csirkemáj rizottó (mexikói)11-, cékla saláta!	Húsleves* 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Gyümölcs szósz 11-14, Burgonya sós féladag 11- 14	Karfiolleves 11-14, Carbonara spagetti 11-14, Trapista sajt	Zöldségleves 11-14, sült debreceni, Szárazbabfőzelék11-14, Graham kenyér	Csurgatott tojás leves11- 14, Borsos tokány11-14, Török rizs 11-14, Csemege uborka
		Energia: 319.39 Kcal / 1,335.05 Kj	Energia: 638.24 Kcal / 2,667.84 Kj	Energia: 410.41 Kcal / 1,715.51 Kj	Energia: 162.88 Kcal / 680.84 Kj	Energia: 310.95 Kcal / 1,299.77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.65 g 9.38 g 2.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35.74 g 25.83 g 10.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.77 g 21.42 g 6.65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.34 g 7.93 g 2.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.60 g 17.57 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só 28.91 g 8.29 g 0.27 g	Szénhidrát Cukor Só 63.60 g 22.93 g 0.55 g	Szénhidrát Cukor Só 38.84 g 0.00 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 13.69 g 0.03 g 0.26 g	Szénhidrát Cukor Só 14.98 g 0.00 g 0.71 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	sárgarépás margarin 7- 10, Graham kenyér, Pizza sonka	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**	Margarin** ráma, Méz kg-os**, Graham kenyér, Alma**	Padlizsánkrém házi 7-10, Graham kenyér, Paradicsom**	Kolbászkrém 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 18.85 Kcal / 78.79 Kj	Energia: 151.28 Kcal / 632.35 Kj	Energia: 79.47 Kcal / 332.18 Kj	Energia: 18.85 Kcal / 78.79 Kj	Energia: 17.71 Kcal / 74.03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.89 g 0.68 g 0.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.28 g 2.57 g 1.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.80 g 1.15 g 0.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.69 g 0.31 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.71 g 0.49 g 0.17 g
		Szénhidrát Cukor Só 2.01 g 0.01 g 0.11 g	Szénhidrát Cukor Só 28.10 g 1.09 g 0.06 g	Szénhidrát Cukor Só 16.78 g 8.11 g 0.05 g	Szénhidrát Cukor Só 3.04 g 0.03 g 0.05 g	Szénhidrát Cukor Só 2.35 g 0.05 g 0.06 g



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	sárgarépas margarin 11-14, Graham kenyér, Pizza sonka			Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**			Margarin** ráma, Méz kg-os**, Graham kenyér, Alma**			Padlizsánkrém házi 11-14, Graham kenyér, Paradicsom**			Kolbászkrem 11-14, Graham kenyér, Zöldpaprika**		
		Energia: 20.24 Kcal / 84.60 KJ			Energia: 148.93 Kcal / 622.53 KJ			Energia: 79.47 Kcal / 332.18 KJ			Energia: 20.11 Kcal / 84.06 KJ			Energia: 18.78 Kcal / 78.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.91 g	0.80 g	0.36 g	5.08 g	2.55 g	1.19 g	0.80 g	1.15 g	0.35 g	0.73 g	0.36 g	0.05 g	0.74 g	0.58 g	0.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.08 g	0.01 g	0.11 g	27.76 g	1.09 g	0.06 g	16.78 g	8.11 g	0.05 g	3.18 g	0.03 g	0.05 g	2.37 g	0.06 g	0.06 g		