

Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

| | | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|-------------------------------------|---|---|--|---|
| Tízórai | (00122) Iskola alsó 7-10 év 3x | Pogácsa sajtos | HOT - DOG | Körözött túró házi 7-10, Graham kenyér, Pritamin paprika | Túrós táska |
| | | Energia: 144.10 Kcal / 602.34 Kj | Energia: 105.77 Kcal / 442.12 Kj | Energia: 18.94 Kcal / 79.17 Kj | Energia: 258.00 Kcal / 1,078.44 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav 4.40 g 2.21 g 1.03 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.89 g 2.25 g 1.00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.81 g 0.48 g 0.20 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.21 g 5.50 g 2.21 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 28.07 g 3.95 g 0.00 g | Szénhidrát Cukor Só 18.37 g 0.86 g 0.13 g | Szénhidrát Cukor Só 2.46 g 0.01 g 0.06 g | Szénhidrát Cukor Só 45.67 g 11.54 g 0.60 g |
| | | | | | |
| Tízórai | (00132) Iskola felső 11-14 év 3x | Pogácsa sajtos | HOT - DOG | Körözött túró házi 11-14, Graham kenyér, Pritamin paprika | Túrós táska |
| | | Energia: 144.10 Kcal / 602.34 Kj | Energia: 133.01 Kcal / 555.98 Kj | Energia: 18.02 Kcal / 75.32 Kj | Energia: 258.00 Kcal / 1,078.44 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav 4.40 g 2.21 g 1.03 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 4.89 g 2.83 g 1.26 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.26 g 0.42 g 0.17 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.21 g 5.50 g 2.21 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 28.07 g 3.95 g 0.00 g | Szénhidrát Cukor Só 23.11 g 1.08 g 0.17 g | Szénhidrát Cukor Só 2.43 g 0.01 g 0.06 g | Szénhidrát Cukor Só 45.67 g 11.54 g 0.60 g |
| | | | | | |
| Ebéd | (00122) Iskola alsó 7-10 év 3x | Zöldségleves 7-10, Rántott hal 7-10, Zöldséges rizs 7-10, Csemege uborka | Széchenyi leves 7-10, Vagdalt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Graham kenyer | Brokkolikrémleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Tészta köret 7-10, Levesgyöngy 18%, Savanyú kisdinnye | Sárgaborsó leves 7-10, Tarhonyáshús 7-10, cékla saláta! |
| | | Energia: 277.28 Kcal / 1,159.03 Kj | Energia: 508.44 Kcal / 2,125.28 Kj | Energia: 272.86 Kcal / 1,140.55 Kj | Energia: 228.32 Kcal / 954.38 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

| | | 20.58 g | 14.17 g | 2.95 g | 21.99 g | 22.91 g | 7.37 g | 15.51 g | 19.96 g | 6.40 g | 11.15 g | 16.20 g | 5.09 g | | | | |
|---|---------|---|---------|----------|------------|---|----------|------------|---------|---|------------|---------|----------|---|--|--|--|
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | |
| | | 15.39 g | 0.00 g | 0.06 g | 53.05 g | 0.01 g | 0.15 g | 13.89 g | 0.79 g | 0.32 g | 11.34 g | 0.00 g | 0.34 g | | | | |
| (00132) Iskola felső 11-14 év 3x | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Zöldségleves 11-14, Rántott hal 11-14, Zöldséges rizs 11-14, Csemege uborka | | | | Széchenyi leves 11-14, Vagdalt 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Graham kenyér | | | | Brokkolikrémleves 11-14, Sertés pörkölt 11-14, Tészta köret 11-14, Levesgyöngy 18%, Savanyú kisdinnye | | | | Sárgaborsó leves 11-14, Tarhonyáshús 11-14, cékla saláta! | | | |
| | | Energia: 345.86 Kcal / 1,445.69 Kj | | | | Energia: 641.21 Kcal / 2,680.26 Kj | | | | Energia: 348.09 Kcal / 1,455.02 Kj | | | | Energia: 287.14 Kcal / 1,200.25 Kj | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | |
| | | 25.76 g | 17.80 g | 3.70 g | 27.81 g | 28.99 g | 9.38 g | 19.94 g | 25.64 g | 8.46 g | 14.02 g | 20.38 g | 6.41 g | | | | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | |
| | 18.81 g | 0.00 g | 0.06 g | 66.67 g | 0.01 g | 0.17 g | 16.12 g | 0.79 g | 0.38 g | 14.25 g | 0.00 g | 0.43 g | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | | Zsemle, kifli**, Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Jégsaláta | | | | Pizzás csiga, Alma** | | | | Zsemle, kifli**, Margarin** ráma, Párizsi, sertés, Uborka** | | | | Kolbászkrém 7-10, Graham kenyér, Retek csomós | | | |
| | | Energia: 143.58 Kcal / 600.16 Kj | | | | Energia: 367.95 Kcal / 1,538.03 Kj | | | | Energia: 148.93 Kcal / 622.53 Kj | | | | Energia: 14.09 Kcal / 58.90 Kj | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | |
| | | 5.04 g | 2.14 g | 1.03 g | 10.02 g | 17.21 g | 8.76 g | 5.08 g | 2.55 g | 1.19 g | 0.49 g | 0.43 g | 0.17 g | | | | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | |
| | | 27.42 g | 1.09 g | 0.07 g | 44.71 g | 4.65 g | 0.00 g | 27.76 g | 1.09 g | 0.06 g | 1.79 g | 0.05 g | 0.06 g | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

| | | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | |
|----------------|---|---|------------------------------------|--|--|---------|----------|------------|--------|----------|------------|--------|----------|
| Uzsonna | (00132) Iskola felső 11-14 év 3x | Zsemle,kifli**, Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Jégsaláta | Pizzás csiga, Alma** | Zsemle,kifli**, Margarin** ráma, Párizsi, sertés, Uborka** | Kolbászkrém 11-14, Graham kenyér, Retek csomós | | | | | | | | |
| | | Energia: 143.58 Kcal / 600.16 Kj | Energia: 367.95 Kcal / 1,538.03 Kj | Energia: 148.93 Kcal / 622.53 Kj | Energia: 15.16 Kcal / 63.37 Kj | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.04 g | 2.14 g | 1.03 g | 10.02 g | 17.21 g | 8.76 g | 5.08 g | 2.55 g | 1.19 g | 0.52 g | 0.52 g | 0.21 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 27.42 g | 1.09 g | 0.07 g | 44.71 g | 4.65 g | 0.00 g | 27.76 g | 1.09 g | 0.06 g | 1.81 g | 0.06 g | 0.06 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | |