

Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.12.

		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, Jégcsapretek	sonkakrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 16.94 Kcal / 70.81 Kj	Energia: 25.92 Kcal / 108.35 Kj	Energia: 24.06 Kcal / 100.57 Kj	Energia: 39.67 Kcal / 165.82 Kj	Energia: 24.84 Kcal / 103.83 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.66 g 0.46 g 0.17 g	3.57 g 0.19 g 0.10 g	0.88 g 1.15 g 0.49 g	2.43 g 2.19 g 0.65 g	1.61 g 0.98 g 0.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		2.30 g 0.01 g 0.07 g	5.04 g 2.65 g 0.06 g	2.31 g 0.01 g 0.10 g	2.27 g 0.09 g 0.06 g	2.14 g 0.07 g 0.19 g
Tízórai	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Kenőmájaskrém 11-14, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Túrókrém mazsolás 11- 14, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Tojáskrém házi 11-14, Graham kenyér, Jégcsapretek	sonkakrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 17.80 Kcal / 74.40 Kj	Energia: 30.13 Kcal / 125.94 Kj	Energia: 28.38 Kcal / 118.63 Kj	Energia: 46.90 Kcal / 196.04 Kj	Energia: 28.15 Kcal / 117.67 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.68 g 0.54 g 0.21 g	4.40 g 0.22 g 0.11 g	1.17 g 1.50 g 0.64 g	2.91 g 2.74 g 0.81 g	1.88 g 1.22 g 0.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		2.30 g 0.01 g 0.07 g	5.91 g 3.33 g 0.06 g	2.33 g 0.01 g 0.14 g	2.37 g 0.11 g 0.06 g	2.17 g 0.08 g 0.23 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Karalábé leves *mir*7- 10, Hentes tokány 7-10, Tészta köret 7-10	Rizsleves 7-10, Húsroló 7-10, Lencsefőzelék7-10, Mandarin, Graham kenyér	Daragaluska leves 7-10, Sertés sült (egyben sütve)7-10, Sóskamártás 7-10, Burgonya sós féladag 7-10, Graham kenyer	Sütőtök krémleves 7-10, Ludaskása 7-10, Párolt káposzta 7-10, Tökmag hántolt	Frankfurti leves7-10, Darásmetélt ízzel 7-10, Alma**
		Energia: 249.35 Kcal / 1,042.28 Kj	Energia: 414.93 Kcal / 1,734.41 Kj	Energia: 565.01 Kcal / 2,361.74 Kj	Energia: 406.84 Kcal / 1,700.59 Kj	Energia: 241.68 Kcal / 1,010.22 Kj



Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.12.

		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x		12.44 g	17.44 g	5.74 g	18.79 g	16.80 g	5.83 g	29.57 g	19.18 g	6.95 g	17.78 g	26.72 g	8.31 g	4.75 g	2.99 g	0.46 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		12.84 g	0.00 g	0.10 g	45.16 g	2.11 g	0.12 g	62.25 g	6.70 g	1.14 g	25.11 g	6.59 g	0.06 g	47.06 g	25.17 g	0.17 g	
		Karalábé leves *mir*11-14, Hentes tokány 11-14, Tészta köret 11-14				Rizsleves 11-14, Húsroló 11-14, Lencsefőzelék11-14, Mandarin, Graham kenyér						Daragaluska leves 11-14, Sertéssült (egyben sütvé)11-14, Sós kamártás 11-14, Burgonya sós féladag 11-14, Graham kenyér					
		Energia: 313.82 Kcal / 1,311.77 KJ				Energia: 507.23 Kcal / 2,120.22 KJ						Energia: 599.00 Kcal / 2,503.82 KJ					
		15.65 g	21.93 g	7.21 g	23.36 g	21.04 g	7.31 g	33.25 g	23.51 g	8.48 g	22.18 g	33.35 g	10.40 g	5.88 g	3.66 g	0.58 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		16.19 g	0.00 g	0.12 g	53.84 g	2.65 g	0.13 g	58.74 g	8.31 g	0.80 g	31.55 g	8.29 g	0.06 g	57.38 g	31.66 g	0.21 g	
Uzsonna																	
		halkrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**				Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégsaláta, Zsemle,kifli**					Ivóyoghurt, Dinkelspitz, Alma**			Libazsír, Graham kenyér, Lilahagyma			
		Energia: 41.10 Kcal / 171.80 KJ				Energia: 144.50 Kcal / 604.01 KJ					Energia: 278.58 Kcal / 1,164.46 KJ				Energia: 197.01 Kcal / 823.50 KJ		
		1.62 g	2.76 g	0.63 g	4.78 g	2.38 g	1.14 g	8.75 g	3.84 g	1.71 g	0.68 g	19.87 g	6.04 g	3.34 g	5.00 g	2.97 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		2.21 g	0.01 g	0.07 g	27.44 g	1.09 g	0.04 g	49.84 g	14.20 g	0.00 g	3.35 g	0.01 g	0.06 g	0.40 g	0.00 g	0.00 g	





Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	halkrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka**			Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégsaláta, Zsemle,kifli**			Ívójoghurt, Dinkelspitz, Alma**			Libazsír, Graham kenyér, Lilahagyma			Pék árúk klf 1db, Kockasajt db**18%		
		Energia: 48.60 Kcal / 203.15 Kj			Energia: 144.50 Kcal / 604.01 Kj			Energia: 278.58 Kcal / 1,164.46 Kj			Energia: 197.01 Kcal / 823.50 Kj			Energia: 60.25 Kcal / 251.85 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	4.78 g	2.38 g	1.14 g	8.75 g	3.84 g	1.71 g	0.68 g	19.87 g	6.04 g	3.34 g	5.00 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.25 g	0.01 g	0.07 g	27.44 g	1.09 g	0.04 g	49.84 g	14.20 g	0.00 g	3.35 g	0.01 g	0.06 g	0.40 g	0.00 g	0.00 g		

