

Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		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, Paradicsom**	Lekváros bukta	halkrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 48.52 Kcal / 202.81 KJ	Energia: 20.59 Kcal / 86.07 KJ	Energia: 17.12 Kcal / 71.56 KJ	Energia: 267.70 Kcal / 1,118.99 KJ	Energia: 41.09 Kcal / 171.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.31 g 2.98 g 1.03 g	0.59 g 0.80 g 0.38 g	3.63 g 0.22 g 0.09 g	6.06 g 4.74 g 2.23 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
	2.81 g 0.01 g 0.30 g	2.50 g 0.01 g 0.05 g	2.61 g 0.01 g 0.17 g	51.83 g 18.98 g 0.61 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, Paradicsom**	Lekváros bukta	halkrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 57.93 Kcal / 242.15 KJ	Energia: 22.28 Kcal / 93.13 KJ	Energia: 18.21 Kcal / 76.12 KJ	Energia: 267.70 Kcal / 1,118.99 KJ	Energia: 48.59 Kcal / 203.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
2.77 g 3.73 g 1.29 g		0.60 g 0.99 g 0.48 g	4.71 g 0.27 g 0.12 g	6.06 g 4.74 g 2.23 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	
3.01 g 0.01 g 0.37 g	2.50 g 0.01 g 0.05 g	2.66 g 0.01 g 0.22 g	51.83 g 18.98 g 0.61 g	2.24 g 0.01 g 0.06 g		
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	Gyümölcs leves *mir* !7-10, Borsos tokány7-10, Török rizs 7-10, cékla saláta!	Magyaros gombaleves 7-10, Köményes sertéssült 7-10, Fejtettbab főzelék 7-10, Graham kenyér, Mandarin	Zellerkrémleves 7-10, Rakott kelkáposzta 7-10, Levesgyöngy 18%, Graham kenyér	Májgaluska leves 7-10, Harcsapaprikás 7-10, Tészta köret 7-10, Csemege uborka	Dán karfiolleves 7-10, Gránátos kocka 7-10, Csemege uborka, Túró rudi
		Energia: 293.78 Kcal / 1,228.00 KJ	Energia: 477.76 Kcal / 1,997.04 KJ	Energia: 278.85 Kcal / 1,165.59 KJ	Energia: 223.83 Kcal / 935.61 KJ	Energia: 320.97 Kcal / 1,341.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.39 g 18.71 g 7.20 g	31.76 g 13.78 g 4.49 g	16.25 g 17.29 g 5.27 g	19.72 g 5.91 g 1.60 g	11.04 g 11.85 g 1.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20.30 g 9.66 g 0.45 g	56.28 g 0.02 g 0.09 g	15.89 g 0.01 g 0.09 g	22.58 g 0.00 g 0.34 g	43.13 g 0.01 g 0.20 g		



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x					
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	Gyümölcs leves *mir* ! 11-14, Borsos tokány11-14, Török rizs 11-14, cékla saláta!	Magyaros gombaleves 11-14, Köményes sertéssült 11-14, Fejtettbab főzelék 11-14, Graham kenyér, Mandarin	Zellerkrémleves 11-14, Rakott kelkáposzta 11-14, Levesgyöngy 18%, Graham kenyér	Májgaluska leves 11-14, Harcscaprikás 11-14, Tészta köret 11-14, Csemege uborka	Dán karfiolleves 11-14, Gránátos kocka 11-14, Csemege uborka, Túró rudi
		Energia: 381.34 Kcal / 1,594.00 KJ	Energia: 586.25 Kcal / 2,450.53 KJ	Energia: 345.36 Kcal / 1,443.60 KJ	Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 KJ	Energia: 373.78 Kcal / 1,562.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13.74 g 24.47 g 9.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 39.66 g 17.25 g 5.65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20.31 g 21.57 g 6.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24.85 g 7.42 g 2.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.72 g 13.59 g 1.41 g
		Szénhidrát Cukor Só 25.72 g 12.15 g 0.52 g	Szénhidrát Cukor Só 67.81 g 0.02 g 0.09 g	Szénhidrát Cukor Só 19.34 g 0.01 g 0.10 g	Szénhidrát Cukor Só 27.93 g 0.00 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 51.18 g 0.01 g 0.26 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	sárgarépas 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, Zöldpaprika**	Kolbászkrém 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 18.86 Kcal / 78.83 KJ	Energia: 151.09 Kcal / 631.56 KJ	Energia: 79.47 Kcal / 332.18 KJ	Energia: 18.38 Kcal / 76.83 KJ	Energia: 17.71 Kcal / 74.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.89 g 0.69 g 0.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.22 g 2.72 g 1.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.80 g 1.15 g 0.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.73 g 0.33 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.71 g 0.49 g 0.17 g
		Szénhidrát Cukor Só 2.03 g 0.02 g 0.12 g	Szénhidrát Cukor Só 27.77 g 1.09 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 16.78 g 8.11 g 0.05 g	Szénhidrát Cukor Só 2.84 g 0.03 g 0.05 g	Szénhidrát Cukor Só 2.35 g 0.05 g 0.06 g



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		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, Zöldpaprika**			Kolbászkrem 11-14, Graham kenyér, Zöldpaprika**		
		Energia: 20.25 Kcal / 84.65 KJ			Energia: 148.93 Kcal / 622.53 KJ			Energia: 112.19 Kcal / 468.95 KJ			Energia: 19.64 Kcal / 82.10 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	0.81 g	0.37 g	5.08 g	2.55 g	1.19 g	0.84 g	1.15 g	0.35 g	0.77 g	0.38 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
2.10 g	0.02 g	0.12 g	27.76 g	1.09 g	0.06 g	24.88 g	16.21 g	0.05 g	2.98 g	0.03 g	0.05 g	2.37 g	0.06 g	0.06 g		
																
																