

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|----------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00122) Iskola alsó 7-10 év 3x | Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Zöldpaprika** | Kakaós csiga | Kenőmájaskrém 7-10, Graham kenyér, Uborka** | Körözött túró házi 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika** | Tojáskrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka** |
| | | Energia: 43.94 Kcal / 183.67 KJ | Energia: 284.69 Kcal / 1,190.00 KJ | Energia: 15.37 Kcal / 64.25 KJ | Energia: 18.96 Kcal / 79.25 KJ | Energia: 40.10 Kcal / 167.62 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 0.78 g 3.31 g 1.56 g | 6.36 g 4.92 g 2.27 g | 0.62 g 0.42 g 0.17 g | 3.81 g 0.48 g 0.20 g | 2.42 g 2.18 g 0.65 g |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 2.45 g 0.01 g 0.06 g | 56.65 g 20.80 g 0.62 g | 2.04 g 0.01 g 0.07 g | 2.47 g 0.01 g 0.07 g | 2.41 g 0.09 g 0.06 g | | |
| | | | | | | |
| Tízórai | (00132) Iskola felső 11-14 év 3x | Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Zöldpaprika** | Kakaós csiga | Kenőmájaskrém 11-14, Graham kenyér, Uborka** | Körözött túró házi 11-14, Graham kenyér, Zöldpaprika** | Tojáskrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka** |
| | | Energia: 43.94 Kcal / 183.67 KJ | Energia: 284.69 Kcal / 1,190.00 KJ | Energia: 18.58 Kcal / 77.66 KJ | Energia: 21.96 Kcal / 91.79 KJ | Energia: 49.68 Kcal / 207.66 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 0.78 g 3.31 g 1.56 g | 6.36 g 4.92 g 2.27 g | 0.84 g 0.52 g 0.21 g | 3.50 g 0.48 g 0.17 g | 3.10 g 2.75 g 0.81 g |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 2.45 g 0.01 g 0.06 g | 56.65 g 20.80 g 0.62 g | 2.38 g 0.01 g 0.07 g | 3.04 g 0.01 g 0.07 g | 2.85 g 0.11 g 0.06 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00122) Iskola alsó 7-10 év 3x | Csurgatott tojás leves7-10, Vagdalt 7-10, Paradicsomos káposzta7-10, Graham kenyér | Burgonyaleves magyaros7-10, Kukoricás csirkeragu7-10, Tészta köret 7-10, Mandarin | Rizsleves 7-10, Fokhagymás aprópecsenye7-10, Sárgaborsó főzelék7-10, Graham kenyér, Alma** | Karfiolleves 7-10, Marhapörkölt 7-10, Tarhonya köret 7-10, Kovászos uborka | Frankfurti leves7-10, Darásmetélt ízzel 7-10, Alma** |
| | | Energia: 322.89 Kcal / 1,349.68 KJ | Energia: 258.82 Kcal / 1,081.87 KJ | Energia: 372.94 Kcal / 1,558.89 KJ | Energia: 482.56 Kcal / 2,017.10 KJ | Energia: 241.68 Kcal / 1,010.22 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | | | | | |



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

| | | 13.80 g | 17.37 g | 5.97 g | 18.36 g | 6.04 g | 0.87 g | 17.54 g | 15.24 g | 5.58 g | 17.35 g | 30.67 g | 8.25 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 | | | | |
| | | 25.72 g | 9.90 g | 0.29 g | 33.40 g | 0.00 g | 0.08 g | 40.39 g | 0.01 g | 0.20 g | 35.22 g | 0.00 g | 0.25 g | 47.06 g | 25.17 g | 0.17 g | | | | |
| (00132) Iskola felső 11-14 év 3x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Csurgatott tojás leves11-14, Vagdalt 11-14, Paradicsomos káposzta11-14, Graham kenyér | Energia: 403.58 Kcal / 1,686.96 KJ | | | Burgonyaleves magyaros11-14, Kukoricás csirkeragu11-14, Tészta köret 11-14, Mandarin | Energia: 313.65 Kcal / 1,311.06 KJ | | | Rizsleves 11-14, Fokhagymás aprópecsenye11-14, Sárgaborsó főzelék11-14, Graham kenyér, Alma** | Energia: 458.55 Kcal / 1,916.74 KJ | | | Karfiolleves 11-14, Marhapörkölt 11-14, Tarhonya köret 11-14, Kovászos uborka | Energia: 606.87 Kcal / 2,536.72 KJ | | | Frankfurti leves11-14, Darásmetélt ízzel 11-14, Alma** | Energia: 295.97 Kcal / 1,237.15 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | |
| | 17.25 g | 21.84 g | 7.50 g | 22.92 g | 7.52 g | 1.09 g | 21.87 g | 19.05 g | 6.99 g | 21.83 g | 38.59 g | 10.38 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 | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| | 31.91 g | 12.45 g | 0.35 g | 39.52 g | 0.00 g | 0.10 g | 48.56 g | 0.01 g | 0.22 g | 44.30 g | 0.00 g | 0.32 g | 57.38 g | 31.66 g | 0.21 g | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trappista sajt, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka** | Energia: 142.45 Kcal / 595.44 KJ | | | Ivóyoghurt, Zsemle,kifli** | Energia: 236.42 Kcal / 988.24 KJ | | | Pizzás kifli | Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ | | | Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Jégsaláta | Energia: 146.70 Kcal / 613.21 KJ | | | Hagymás stangli, Kockasajt db**18% | Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | |
| | 4.66 g | 2.04 g | 0.98 g | 7.56 g | 3.82 g | 2.02 g | 10.89 g | 5.44 g | 2.80 g | 4.91 g | 2.55 g | 1.21 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 | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| | 27.73 g | 1.09 g | 0.00 g | 41.14 g | 14.84 g | 0.00 g | 51.66 g | 3.15 g | 1.83 g | 27.42 g | 1.09 g | 0.07 g | 49.72 g | 2.02 g | 1.44 g | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------|--------|----------|
| Uzsonna | (00132) Iskola felső 11-14 év 3x | Trappista sajt, Margarin** ráma, Zsemle, kifli**, Uborka** | | | Ivójoghurt, Zsemle, kifli** | | | Pizzás kifli | | | Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zsemle, kifli**, Jégsaláta | | | Hagymás stangli, Kockasajt db**18% | | |
| | | Energia: 144.80 Kcal / 605.26 Kj | | | Energia: 236.42 Kcal / 988.24 Kj | | | Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 Kj | | | Energia: 151.11 Kcal / 631.64 Kj | | | Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 4.86 g | 2.06 g | 0.98 g | 7.56 g | 3.82 g | 2.02 g | 10.89 g | 5.44 g | 2.80 g | 5.20 g | 2.91 g | 1.37 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 |
| 28.07 g | 1.09 g | 0.00 g | 41.14 g | 14.84 g | 0.00 g | 51.66 g | 3.15 g | 1.83 g | 27.43 g | 1.10 g | 0.11 g | 49.72 g | 2.02 g | 1.44 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

