

Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Löncskrém 7-10, Graham kenyér, Jégcsapretek	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér	Ízes levél	Körözött túró házi 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**	halkrém házi 7-10, Graham kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 48.94 Kcal / 204.57 KJ	Energia: 22.29 Kcal / 93.17 KJ	Energia: 314.35 Kcal / 1,313.98 KJ	Energia: 18.94 Kcal / 79.17 KJ	Energia: 40.65 Kcal / 169.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 2.41 g 3.25 g 1.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.78 g 1.26 g 0.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5.19 g 12.16 g 6.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.81 g 0.48 g 0.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 1.63 g 2.77 g 0.63 g
Szénhidrát Cukor Só 2.21 g 0.05 g 0.42 g	Szénhidrát Cukor Só 1.71 g 0.01 g 0.11 g	Szénhidrát Cukor Só 47.50 g 17.92 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 2.46 g 0.01 g 0.06 g	Szénhidrát Cukor Só 2.06 g 0.01 g 0.06 g		
Tízórai	(00132) Iskola felső 11-14 év	Löncskrém 11-14, Graham kenyér, Jégcsapretek	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér	Ízes levél	Körözött túró házi 11-14, Graham kenyér, Zöldpaprika**	halkrém házi 11-14, Graham kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 58.58 Kcal / 244.86 KJ	Energia: 24.45 Kcal / 102.20 KJ	Energia: 314.35 Kcal / 1,313.98 KJ	Energia: 18.02 Kcal / 75.32 KJ	Energia: 48.15 Kcal / 201.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 2.89 g 4.06 g 1.51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.92 g 1.43 g 0.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5.19 g 12.16 g 6.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.26 g 0.42 g 0.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 1.91 g 3.47 g 0.79 g
Szénhidrát Cukor Só 2.30 g 0.06 g 0.51 g	Szénhidrát Cukor Só 1.72 g 0.01 g 0.13 g	Szénhidrát Cukor Só 47.50 g 17.92 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 2.43 g 0.01 g 0.06 g	Szénhidrát Cukor Só 2.10 g 0.01 g 0.06 g		
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Paradicsom leves 7-10, Budapest ragu 7-10, Török rizs 7-10, Káposzta saláta sav.	Zöldségleves 7-10, Vagdalt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Graham kenyér, Alma**	Gesztenyés gyüm.leves7-10, Rántott csirkemell7-10, Rizi-bizi 7-10, Csemege uborka	Rántott leves zsemlekockával7-, Főtt, füstölt s.comb 7-10, Szárazbabfőzelék7-10, Graham kenyér	Sertésragu leves 7-10, Mákos nudli 7-10, Vaniliasodó 7-10, Narancs
		Energia: 299.77 Kcal / 1,253.04 KJ	Energia: 389.26 Kcal / 1,627.11 KJ	Energia: 289.49 Kcal / 1,210.07 KJ	Energia: 95.53 Kcal / 399.32 KJ	Energia: 662.80 Kcal / 2,770.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		20.80 g	14.62 g	4.27 g	16.25 g	16.35 g	5.70 g	18.75 g	10.73 g	3.48 g	6.12 g	3.35 g	1.29 g	24.14 g	17.82 g	7.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.03 g	6.59 g	0.62 g	42.92 g	0.01 g	0.11 g	27.80 g	9.66 g	0.26 g	8.59 g	0.02 g	0.43 g	98.57 g	27.89 g	0.03 g
(00132) Iskola felső 11-14 év	Paradicsom leves 11-14, Budapest ragu 11-14, Török rizs 11-14, Káposzta saláta sav.	Energia: 376.98 Kcal / 1,575.78 KJ			Energia: 493.00 Kcal / 2,060.74 KJ			Energia: 361.22 Kcal / 1,509.90 KJ			Energia: 118.95 Kcal / 497.21 KJ			Energia: 828.37 Kcal / 3,462.59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	25.82 g	18.34 g	5.36 g	20.82 g	20.69 g	7.29 g	23.46 g	13.47 g	4.38 g	7.83 g	4.25 g	1.63 g	30.36 g	22.39 g	9.33 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.33 g	8.29 g	0.72 g	53.81 g	0.02 g	0.17 g	34.43 g	12.15 g	0.31 g	10.37 g	0.02 g	0.53 g	122.91 g	35.32 g	0.03 g		
Uzsonna	Ivóyoghurt, Korpás zsemle, kifli	Energia: 223.46 Kcal / 934.06 KJ			Energia: 230.34 Kcal / 962.82 KJ			Energia: 24.77 Kcal / 103.54 KJ			Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ			Energia: 17.71 Kcal / 74.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	7.63 g	3.01 g	1.54 g	7.98 g	1.47 g	0.66 g	1.00 g	1.30 g	0.58 g	10.89 g	5.44 g	2.80 g	0.71 g	0.49 g	0.17 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39.60 g	14.18 g	0.00 g	48.73 g	0.82 g	1.27 g	2.04 g	0.01 g	0.13 g	51.66 g	3.15 g	1.83 g	2.35 g	0.05 g	0.06 g		





Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év	Ivójoghurt, Korpás zsemle, kifli			Trappista sajt, Margarin**, ráma, Zsemle, Jégsaláta			Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Graham kenyér, Uborka**			Pizzás kifli			Kolbászkrem 11-14, Graham kenyér, Zöldpaprika**			
		Energia: 223.46 Kcal / 934.06 KJ			Energia: 230.34 Kcal / 962.82 KJ			Energia: 24.76 Kcal / 103.50 KJ			Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 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	
		7.63 g	3.01 g	1.54 g	7.98 g	1.47 g	0.66 g	0.99 g	1.30 g	0.58 g	10.89 g	5.44 g	2.80 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	
39.60 g	14.18 g	0.00 g	48.73 g	0.82 g	1.27 g	2.03 g	0.01 g	0.11 g	51.66 g	3.15 g	1.83 g	2.37 g	0.06 g	0.06 g			

