



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Túrókrém mazsolás 7-10, Graham kenyér	Tojásos sonkakrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	sajtkrém 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	HOT - DOG	Kakaós csiga
		Energia: 25.92 Kcal / 108.35 KJ	Energia: 21.51 Kcal / 89.91 KJ	Energia: 18.14 Kcal / 75.83 KJ	Energia: 163.62 Kcal / 683.93 KJ	Energia: 284.69 Kcal / 1,190.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.57 g0.19 g0.10 g	1.02 g0.89 g0.33 g	0.60 g0.79 g0.38 g	6.14 g1.73 g0.72 g	6.36 g4.92 g2.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		5.04 g2.65 g0.06 g	2.10 g0.04 g0.07 g	1.91 g0.01 g0.06 g	32.41 g0.69 g0.97 g	56.65 g20.80 g0.62 g
(00132) Iskola felső 11-14 év		Vaníliás tej ! 11-14, Túrókrém mazsolás 11- 14, Graham kenyér	Tojásos sonkakrém 11- 14, Uborka**, Graham kenyer	sajtkrém 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	HOT - DOG	Kakaós csiga
		Energia: 144.57 Kcal / 604.30 KJ	Energia: 26.30 Kcal / 109.93 KJ	Energia: 21.75 Kcal / 90.92 KJ	Energia: 205.77 Kcal / 860.12 KJ	Energia: 284.69 Kcal / 1,190.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.06 g4.05 g2.19 g	1.34 g1.12 g0.41 g	0.82 g1.01 g0.48 g	7.72 g2.18 g0.91 g	6.36 g4.92 g2.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.10 g11.26 g0.06 g	2.46 g0.05 g0.07 g	2.11 g0.01 g0.06 g	40.76 g0.86 g1.22 g	56.65 g20.80 g0.62 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Vadasmártás 7-10, Tészta köret 7-10	Rántott leves zsemlekockával7-, Sertés pörkölt 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Narancs, Graham kenyér	Gesztenyés gyüm.leves7 -10, Sült csirkemell 7-10, Zöldséges törökrizs 7-10, Vegyesvágott	Hamisgulyás 7-10, Hal vagdalt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Alma**, Graham kenyer	Karalábé leves *mir*7- 10, Csirkemáj rizottó (mexikói)7-10, cékla saláta!, Mandarin
		Energia: 338.74 Kcal / 1,415.93 KJ	Energia: 387.00 Kcal / 1,617.66 KJ	Energia: 198.01 Kcal / 827.68 KJ	Energia: 306.84 Kcal / 1,282.59 KJ	Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		25.43 g	20.23 g	7.79 g	18.42 g	19.76 g	6.48 g	15.43 g	4.38 g	0.99 g	14.30 g	14.56 g	4.95 g	23.61 g	8.40 g	1.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		13.00 g	3.49 g	0.24 g	33.56 g	0.01 g	0.13 g	23.34 g	9.67 g	0.63 g	28.65 g	1.34 g	0.62 g	26.00 g	0.00 g	0.04 g
(00132) Iskola felső 11-14 év	Húsleves* 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Vadasmártás 11-14, Tészta köret 11-14				Rántott leves zsemlekockával11, Sertés pörkölt 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, Narancs, Graham kenyér			Gesztenyés gyüm.leves11-14, Sült csirkemell 11-14, Zöldséges törökrizs 11-14, Vegyesvágott			Hamisgulyás 11-14, Hal vagdalt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Alma**, Graham kenyér			Karálabé leves *mir*11-14, Csirkemáj rizottó (mexikói)11-, cékla saláta!, Mandarin		
		Energia: 426.23 Kcal / 1,781.64 KJ			Energia: 486.58 Kcal / 2,033.90 KJ			Energia: 249.39 Kcal / 1,042.45 KJ			Energia: 388.89 Kcal / 1,625.56 KJ			Energia: 326.22 Kcal / 1,363.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.98 g	25.44 g	9.78 g	23.71 g	25.87 g	8.58 g	19.33 g	5.68 g	1.24 g	18.68 g	19.24 g	6.58 g	29.50 g	10.48 g	1.67 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.39 g	4.39 g	0.31 g	39.61 g	0.01 g	0.13 g	29.11 g	12.17 g	0.81 g	33.94 g	1.68 g	0.80 g	30.17 g	0.00 g	0.04 g
					Pizza sonka, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyér			Ivójoghurt, Sajtos kifli**, zsemle			Kenőmájaskrém 7-10, Pritamin paprika, Graham kenyér			Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Panini, Uborka**		
		Energia: 21.55 Kcal / 90.08 KJ			Energia: 244.95 Kcal / 1,023.89 KJ			Energia: 16.94 Kcal / 70.81 KJ			Energia: 16.16 Kcal / 67.55 KJ			Energia: 282.23 Kcal / 1,179.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.07 g	0.94 g	0.41 g	8.67 g	5.38 g	2.86 g	0.66 g	0.46 g	0.17 g	0.67 g	0.45 g	0.17 g	9.60 g	3.66 g	0.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

(00132) Iskola
felső 11-14 év

1.95 g	0.01 g	0.12 g	38.35 g	14.73 g	0.00 g	2.30 g	0.01 g	0.07 g	2.10 g	0.05 g	0.07 g	51.36 g	0.00 g	1.44 g
 			  			   			    			    		
Pizza sonka, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyér			Ivóoghurt, Sajtos kifli**, zsemle			Kenőmájaskrém 11-14, Pritamin paprika, Graham kenyer			Kolbászkrem 11-14, Uborka**, Graham kenyér			Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Panini, Uborka**		
Energia: 23.47 Kcal / 98.10 Kj			Energia: 244.95 Kcal / 1,023.89 Kj			Energia: 21.72 Kcal / 90.79 Kj			Energia: 19.58 Kcal / 81.84 Kj			Energia: 292.92 Kcal / 1,224.41 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
1.28 g	0.97 g	0.41 g	8.67 g	5.38 g	2.86 g	0.92 g	0.60 g	0.21 g	0.90 g	0.56 g	0.21 g	9.97 g	4.56 g	1.13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.15 g	0.01 g	0.12 g	38.35 g	14.73 g	0.00 g	2.90 g	0.01 g	0.07 g	2.46 g	0.06 g	0.07 g	51.72 g	0.00 g	1.46 g
 			  			   			    			    		

