



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Pogácsa sajtos	sajtkrém 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyér	Tojáskrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyér	Diós Patkó
		Energia: 144.10 Kcal / 602.34 KJ	Energia: 18.14 Kcal / 75.83 KJ	Energia: 40.10 Kcal / 167.62 KJ	Energia: 26.81 Kcal / 112.07 KJ	Energia: 367.22 Kcal / 1,534.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.40 g 2.21 g 1.03 g	0.60 g 0.79 g 0.38 g	2.42 g 2.18 g 0.65 g	1.13 g 1.46 g 0.64 g	7.00 g 16.84 g 6.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.07 g 3.95 g 0.00 g	1.91 g 0.01 g 0.06 g	2.41 g 0.09 g 0.06 g	2.07 g 0.01 g 0.14 g	48.60 g 16.64 g 0.60 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év	Pogácsa sajtos	sajtkrém 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyér	Tojáskrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyér	Diós Patkó
		Energia: 144.10 Kcal / 602.34 KJ	Energia: 21.75 Kcal / 90.92 KJ	Energia: 49.68 Kcal / 207.66 KJ	Energia: 33.18 Kcal / 138.69 KJ	Energia: 367.22 Kcal / 1,534.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.40 g 2.21 g 1.03 g	0.82 g 1.01 g 0.48 g	3.10 g 2.75 g 0.81 g	1.21 g 2.01 g 0.90 g	7.00 g 16.84 g 6.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.07 g 3.95 g 0.00 g		2.11 g 0.01 g 0.06 g	2.85 g 0.11 g 0.06 g	2.41 g 0.01 g 0.12 g	48.60 g 16.64 g 0.60 g	
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Spárgakrémleves 7-10, Tarhonyáshús 7-10, Levesgyöngy 18%, cékla saláta!	Karalábé leves *mir*7-10, Sült csirkemell 7-10, Gyümölcs szósz 7-10, Burgonya sós félada 7-10	Frankfurti leves7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Kukoricás rizs 7-10, Csemege uborka	Csurgatott tojás leves7-10, Húsróló 7-10, Sárgaborsó főzelék7-10, Alma**, Graham kenyér	Fejtettbab leves *mir.*7-10, Milánói makaróni 7-10, Trappista sajt, Narancs
		Energia: 308.37 Kcal / 1,288.99 KJ	Energia: 336.48 Kcal / 1,406.49 KJ	Energia: 301.50 Kcal / 1,260.27 KJ	Energia: 301.09 Kcal / 1,258.56 KJ	Energia: 205.09 Kcal / 857.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		14.49 g	17.77 g	5.45 g	17.60 g	5.85 g	1.44 g	18.38 g	14.14 g	4.37 g	14.26 g	18.89 g	6.75 g	7.98 g	4.09 g	1.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.38 g	0.00 g	0.95 g	54.05 g	18.25 g	0.37 g	23.74 g	0.00 g	0.28 g	17.37 g	0.01 g	0.29 g	32.51 g	4.23 g	0.80 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év	SpárgakréMLEves 11-14, Tarhonyáshús 11-14, Levesgyöngy 18%, cékla saláta!			Karábéléves *mir*11- 14, Sült csirkemell 11-14, Gyümölcs szósz 11-14, Burgonya sós féladag 11- 14			Frankfurti leves11-14, Rántott sertésszelet 11- 14, Kukoricás rizs 11-14, Csemege uborka			Csurgatott tojás leves11- 14, Húroló 11-14, Sárgaborsó főzelék11-14, Alma**, Graham kenyér			Fejtettbab leves *mir.*11- 14, Milánói makaróni 11- 14, Trappista sajt, Narancs		
		Energia: 391.89 Kcal / 1,638.10 KJ			Energia: 423.17 Kcal / 1,768.85 KJ			Energia: 376.33 Kcal / 1,573.06 KJ			Energia: 368.19 Kcal / 1,539.03 KJ			Energia: 245.57 Kcal / 1,026.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.30 g	22.59 g	6.87 g	22.12 g	7.35 g	1.81 g	22.99 g	17.77 g	5.50 g	17.74 g	23.65 g	8.47 g	9.76 g	4.95 g	1.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.97 g	0.00 g	1.19 g	67.98 g	22.95 g	0.45 g	29.32 g	0.00 g	0.36 g	19.60 g	0.01 g	0.34 g	38.73 g	5.31 g	0.89 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Alma**, Graham kenyér			Pizza sonka, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Zsemle			Írójoghurt, Teljes kiórlésű keksz			Kockasajt db**18%, Kifli			felvágottkrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér		
		Energia: 74.89 Kcal / 313.04 KJ			Energia: 236.80 Kcal / 989.82 KJ			Energia: 102.50 Kcal / 428.45 KJ			Energia: 308.58 Kcal / 1,289.86 KJ			Energia: 18.24 Kcal / 76.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.18 g	3.71 g	1.56 g	8.53 g	1.64 g	0.70 g	4.72 g	6.46 g	1.90 g	11.57 g	7.46 g	4.18 g	0.68 g	0.68 g	0.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		9.45 g	0.01 g	0.06 g	49.34 g	0.83 g	1.31 g	25.18 g	18.55 g	0.28 g	51.13 g	2.03 g	1.43 g	2.10 g	0.05 g	0.07 g





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év	Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Alma**, Graham kenyér			Pizza sonka, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Zsemle			Ivójoghurt, Teljes kiőrlésű keksz			Kockasajt db**18%, Kifli			felvágottkrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér		
		Energia: 78.81 Kcal / 329.43 KJ			Energia: 248.17 Kcal / 1,037.35 KJ			Energia: 102.50 Kcal / 428.45 KJ			Energia: 308.58 Kcal / 1,289.86 KJ			Energia: 22.20 Kcal / 92.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.42 g	3.77 g	1.56 g	8.95 g	2.46 g	1.06 g	4.72 g	6.46 g	1.90 g	11.57 g	7.46 g	4.18 g	0.91 g	0.86 g	0.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.05 g	0.01 g	0.06 g	49.97 g	0.83 g	1.33 g	25.18 g	18.55 g	0.28 g	51.13 g	2.03 g	1.43 g	2.46 g	0.06 g	0.08 g

