

Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Magos sajtkrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Májkrém 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Tojáskrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Briós
		Energia: 14.65 Kcal / 61.24 KJ	Energia: 48.09 Kcal / 201.02 KJ	Energia: 30.54 Kcal / 127.66 KJ	Energia: 40.10 Kcal / 167.62 KJ	Energia: 280.86 Kcal / 1,173.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.58 g 0.34 g 0.15 g	2.32 g 2.99 g 1.03 g	1.31 g 1.67 g 0.71 g	2.42 g 2.18 g 0.65 g	7.45 g 5.84 g 2.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	2.05 g 0.01 g 0.06 g	2.67 g 0.01 g 0.30 g	2.35 g 0.02 g 0.17 g	2.41 g 0.09 g 0.06 g	52.02 g 10.59 g 0.00 g	
(00132) Iskola felső 11-14 év	Magos sajtkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Májkrém 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Tojáskrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Briós	
	Energia: 17.93 Kcal / 74.95 KJ	Energia: 59.42 Kcal / 248.38 KJ	Energia: 40.64 Kcal / 169.88 KJ	Energia: 49.68 Kcal / 207.66 KJ	Energia: 280.86 Kcal / 1,173.99 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	0.80 g 0.45 g 0.20 g	2.99 g 3.77 g 1.29 g	1.57 g 2.43 g 1.04 g	3.10 g 2.75 g 0.81 g	7.45 g 5.84 g 2.77 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
2.39 g 0.01 g 0.06 g	3.07 g 0.01 g 0.37 g	2.96 g 0.02 g 0.17 g	2.85 g 0.11 g 0.06 g	52.02 g 10.59 g 0.00 g		

Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Zellerkrémleves 7-10, Tarhonyáshús 7-10, cékla saláta!, Levesgyöngy 18%	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Sós kamártás 7-10, Burgonya sós féladag 7-10, Graham kenyér	Gyümölcs leves *mir* ! 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Párolt rizsköret 7-10, Vegyesvágott	Karfiolleves 7-10, Vagdalt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Graham kenyér	Zöldségleves 7-10, Székelykáposzta 7-10, Körte, Graham kenyér
		Energia: 222.13 Kcal / 928.50 KJ	Energia: 495.64 Kcal / 2,071.78 KJ	Energia: 251.71 Kcal / 1,052.15 KJ	Energia: 496.03 Kcal / 2,073.41 KJ	Energia: 252.23 Kcal / 1,054.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		10.69 g 16.29 g 5.10 g	31.69 g 23.21 g 9.10 g	23.75 g 7.33 g 2.11 g	20.21 g 21.10 g 6.90 g	12.86 g 16.27 g 5.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		10.00 g 0.00 g 0.04 g	37.08 g 6.60 g 0.63 g	22.05 g 9.67 g 0.57 g	56.70 g 0.01 g 0.29 g	15.42 g 0.01 g 0.11 g
(00132) Iskola felső 11-14 év	(00132) Iskola felső 11-14 év	Zellerkrémleves 11-14, Tarhonyáshús 11-14, cékla saláta!	Húsleves* 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Sós kamártás 11-14, Burgonya sós féladag 11-14, Graham kenyér	Gyümölcs leves *mir* ! 11-14, Sült csirkecomb 11-14, Párolt rizsköret 11-14, Vegyesvágott	Karfiolleves 11-14, Vagdalt 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Graham kenyér	Zöldségleves 11-14, Székelykáposzta 11-14, Körte, Graham kenyér
		Energia: 272.43 Kcal / 1,138.76 KJ	Energia: 620.82 Kcal / 2,595.03 KJ	Energia: 312.85 Kcal / 1,307.71 KJ	Energia: 625.60 Kcal / 2,615.01 KJ	Energia: 314.71 Kcal / 1,315.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		13.35 g 20.07 g 6.39 g	39.74 g 29.16 g 11.44 g	29.64 g 9.23 g 2.63 g	25.56 g 26.72 g 8.79 g	16.08 g 20.46 g 6.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		12.05 g 0.00 g 0.04 g	46.20 g 8.30 g 0.78 g	27.03 g 12.17 g 0.68 g	71.26 g 0.01 g 0.34 g	18.95 g 0.01 g 0.12 g



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Pogácsa sajtos, Alma**	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Zsemle, Jégsaláta	Ivójoghurt, Kifli	Túrós táska, Alma**	Kolbászkрем 7-10, Uborka**, Graham kenyér
		Energia: 175.05 Kcal / 731.71 KJ	Energia: 234.98 Kcal / 982.22 KJ	Energia: 350.83 Kcal / 1,466.47 KJ	Energia: 288.95 Kcal / 1,207.81 KJ	Energia: 16.16 Kcal / 67.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 2.61 g 1.03 g	8.73 g 1.63 g 0.73 g	11.35 g 4.96 g 2.58 g	8.61 g 5.90 g 2.21 g	0.67 g 0.45 g 0.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	35.07 g 3.95 g 0.00 g	48.73 g 0.82 g 1.37 g	64.48 g 15.78 g 1.43 g	52.67 g 11.54 g 0.60 g	2.10 g 0.05 g 0.07 g	
	(00132) Iskola felső 11-14 év	Pogácsa sajtos, Alma**	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Zsemle, Jégsaláta	Ivójoghurt, Kifli	Túrós táska, Alma**	Kolbászkрем 11-14, Uborka**, Graham kenyér
		Energia: 175.05 Kcal / 731.71 KJ	Energia: 241.16 Kcal / 1,008.05 KJ	Energia: 350.83 Kcal / 1,466.47 KJ	Energia: 288.95 Kcal / 1,207.81 KJ	Energia: 19.58 Kcal / 81.84 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
4.80 g 2.61 g 1.03 g		8.75 g 2.33 g 1.06 g	11.35 g 4.96 g 2.58 g	8.61 g 5.90 g 2.21 g	0.90 g 0.56 g 0.21 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
35.07 g 3.95 g 0.00 g	48.74 g 0.82 g 1.37 g	64.48 g 15.78 g 1.43 g	52.67 g 11.54 g 0.60 g	2.46 g 0.06 g 0.07 g		