

Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	halkrém házi 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Túrókrém sós 7-10, Graham kenyer	Májkrém 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Kakaós csiga	Tojáskrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyer
		Energia: 40.67 Kcal / 170.00 KJ	Energia: 12.48 Kcal / 52.17 KJ	Energia: 50.01 Kcal / 209.04 KJ	Energia: 284.69 Kcal / 1,190.00 KJ	Energia: 42.45 Kcal / 177.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.63 g 2.77 g 0.63 g	3.55 g 0.19 g 0.10 g	2.53 g 3.02 g 1.03 g	6.36 g 4.92 g 2.27 g	2.62 g 2.20 g 0.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		2.07 g 0.01 g 0.07 g	1.76 g 0.01 g 0.07 g	2.87 g 0.01 g 0.30 g	56.65 g 20.80 g 0.62 g	2.75 g 0.09 g 0.06 g
Tízórai	(00132) Iskola felső 11-14 év	halkrém házi 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	Túrókrém sós 11-14, Graham kenyer	Májkrém 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	Kakaós csiga	Tojáskrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyer
		Energia: 51.05 Kcal / 213.39 KJ	Energia: 13.21 Kcal / 55.22 KJ	Energia: 59.42 Kcal / 248.38 KJ	Energia: 284.69 Kcal / 1,190.00 KJ	Energia: 49.68 Kcal / 207.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.23 g 3.52 g 0.79 g	4.37 g 0.22 g 0.11 g	2.99 g 3.77 g 1.29 g	6.36 g 4.92 g 2.27 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
		2.41 g 0.01 g 0.07 g	1.78 g 0.01 g 0.08 g	3.07 g 0.01 g 0.37 g	56.65 g 20.80 g 0.62 g	2.85 g 0.11 g 0.06 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Hamisgulyás 7-10, Fokhagymás aprópecsenye7-10, Sárgaborsó főzelék7-10, Graham kenyer	kukorica krémleves 7-10, Pásztor bulgur 7-10, Vegyesvágott, Levesgyöngy 18%	Karalábé leves *mir*7- 10, Rántott csirkemell7- 10, Zöldséges rizs 7-10, Vegyesvágott	Rizsleves 7-10, Vagdalt 7-10, Paradicsomos káposzta7-10, Graham kenyer, Mandarin	Babgulyás 7-10, Lekváros bukta, Alma**, Graham kenyer
		Energia: 286.62 Kcal / 1,198.07 KJ	Energia: 149.76 Kcal / 626.00 KJ	Energia: 263.60 Kcal / 1,101.85 KJ	Energia: 457.07 Kcal / 1,910.55 KJ	Energia: 722.18 Kcal / 3,018.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		14.11 g	14.30 g	5.54 g	4.72 g	2.78 g	0.37 g	18.43 g	13.24 g	3.50 g	18.40 g	15.56 g	5.05 g	21.16 g	20.13 g	8.39 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		23.63 g	0.01 g	0.21 g	25.63 g	0.00 g	0.68 g	18.68 g	0.00 g	0.06 g	58.51 g	9.90 g	0.12 g	117.53 g	37.97 g	1.31 g			
(00132) Iskola felső 11-14 év																			
		Hamisgulyás 11-14, Fokhagymás aprópecsenye 11-14, Sárgaborsó főzelék 11-14, Graham kenyér			kukorica krémleves 11-14, Pásztor bulgur 11-14, Vegyesvágott, Levesgyöngy 18%			Karalábé leves *mir* 11-14, Rántott csirkemell 11-14, Zöldséges rizs 11-14, Vegyesvágott			Rizsleves 11-14, Vagdalt 11-14, Paradicsomos káposzta 11-14, Graham kenyér, Mandarin			Babgulyás 11-14, Lekváros bukta, Alma**, Graham kenyér					
		Energia: 357.98 Kcal / 1,496.36 KJ			Energia: 174.39 Kcal / 728.95 KJ			Energia: 327.40 Kcal / 1,368.53 KJ			Energia: 560.24 Kcal / 2,341.80 KJ			Energia: 759.84 Kcal / 3,176.13 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
	17.66 g	17.97 g	6.95 g	5.48 g	3.22 g	0.43 g	22.96 g	16.60 g	4.39 g	22.86 g	19.48 g	6.34 g	23.30 g	22.76 g	9.39 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	29.29 g	0.01 g	0.23 g	29.91 g	0.00 g	0.85 g	22.80 g	0.00 g	0.06 g	70.63 g	12.45 g	0.13 g	118.86 g	37.97 g	1.32 g				
Uzsonna		Trapista sajt, Margarin**, ráma, Zöldpaprika**, Zsemle			Pizza sonka, Margarin** ráma, Zsemle, Jégsaláta			Ivóyoghurt, Korpás zsemle, kifli			Lönckrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyér			Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Graham kenyér					
		Energia: 262.95 Kcal / 1,099.13 KJ			Energia: 242.87 Kcal / 1,015.20 KJ			Energia: 223.46 Kcal / 934.06 KJ			Energia: 54.88 Kcal / 229.40 KJ			Energia: 78.24 Kcal / 327.04 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
		9.84 g	3.70 g	1.88 g	8.82 g	2.45 g	1.10 g	7.63 g	3.01 g	1.54 g	2.68 g	3.34 g	1.20 g	1.22 g	6.57 g	3.10 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.98 g	0.82 g	1.39 g	48.84 g	0.84 g	1.38 g	39.60 g	14.18 g	0.00 g	3.22 g	0.05 g	0.43 g	3.20 g	0.01 g	0.05 g				





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év	Trapista sajt, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Zsemle			Pizza sonka, Margarin** ráma, Jégсалáta, Zsemle			Ivójoghurt, Korpás zsemle, kifli			Lönckrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer			Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Graham kenyer		
		Energia: 256.77 Kcal / 1,073.30 Kj			Energia: 242.87 Kcal / 1,015.20 Kj			Energia: 223.46 Kcal / 934.06 Kj			Energia: 64.52 Kcal / 269.69 Kj			Energia: 78.25 Kcal / 327.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.82 g	3.00 g	1.55 g	8.82 g	2.45 g	1.10 g	7.63 g	3.01 g	1.54 g	3.16 g	4.15 g	1.51 g	1.22 g	6.57 g	3.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.97 g	0.82 g	1.39 g	48.84 g	0.84 g	1.38 g	39.60 g	14.18 g	0.00 g	3.31 g	0.06 g	0.52 g	3.21 g	0.01 g	0.06 g		

