

Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Kenőmájaskrém 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Túrókrém asz.szilvás7- 10, Graham kenyer	Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Párizsi krém, Uborka**, Graham kenyer	Tojáskrém házi 7-10, Póréhagyma**, Graham kenyer
		Energia: 17.82 Kcal / 74.49 KJ	Energia: 25.72 Kcal / 107.51 KJ	Energia: 31.80 Kcal / 132.92 KJ	Energia: 40.93 Kcal / 171.09 KJ	Energia: 39.59 Kcal / 165.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.95 g 0.48 g 0.17 g	3.41 g 0.18 g 0.09 g	0.98 g 1.60 g 0.68 g	1.52 g 2.58 g 0.78 g	2.22 g 2.16 g 0.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		2.20 g 0.01 g 0.07 g	5.07 g 3.26 g 0.06 g	3.20 g 0.01 g 0.06 g	2.59 g 0.32 g 0.22 g	2.10 g 0.09 g 0.06 g
Tízórai	(00132) Iskola felső 11-14 év	Kenőmájaskrém 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyer	Túrókrém asz.szilvás11- 14, Graham kenyer	Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Párizsi krém, Uborka**, Graham kenyer	Tojáskrém házi 11-14, Póréhagyma**, Graham kenyer
		Energia: 18.68 Kcal / 78.08 KJ	Energia: 31.34 Kcal / 131.00 KJ	Energia: 25.91 Kcal / 108.30 KJ	Energia: 40.93 Kcal / 171.09 KJ	Energia: 46.82 Kcal / 195.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.97 g 0.56 g 0.21 g	4.48 g 0.23 g 0.12 g	0.62 g 1.51 g 0.68 g	1.52 g 2.58 g 0.78 g	2.70 g 2.71 g 0.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		2.20 g 0.01 g 0.07 g	6.26 g 4.39 g 0.06 g	2.30 g 0.01 g 0.06 g	2.59 g 0.32 g 0.22 g	2.20 g 0.11 g 0.06 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Húsroló 7-10, Tökfőzelék 7-10, Narancs, Graham kenyer	Felvidéki tojásleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Tészta köret 7-10, Csemege uborka	Zöldségleves 7-10, Köményes sertéssült 7- 10, Kelkáposzta főzelék 7 -10, Alma**, Graham kenyer	Fejtettbab leves *mir.*7- 10, Serpenyősborg. virslivel 7-10, Savanyú káposzta**, Graham kenyer	Paradicsom leves 7-10, Budapest ragu 7-10, Tészta köret 7-10, Csemege uborka
		Energia: 276.53 Kcal / 1,155.90 KJ	Energia: 285.89 Kcal / 1,195.02 KJ	Energia: 287.68 Kcal / 1,202.50 KJ	Energia: 287.62 Kcal / 1,202.25 KJ	Energia: 254.94 Kcal / 1,065.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		12.78 g	15.81 g	5.72 g	14.06 g	21.60 g	7.44 g	20.32 g	9.13 g	2.91 g	10.71 g	2.94 g	0.77 g	20.11 g	8.30 g	1.87 g														
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só														
		18.71 g	1.33 g	0.21 g	10.88 g	0.01 g	0.29 g	30.09 g	0.02 g	0.12 g	52.95 g	0.02 g	0.39 g	26.66 g	6.59 g	0.26 g														
(00132) Iskola felső 11-14 év																														
		<p>Csontleves tésztabetéttel 11-14, Húsroló 11-14, Tökfőzelék 11-14, Narancs, Graham kenyér</p>				<p>Felvidéki tojásleves 11-14, Sertés pörkölt 11-14, Tészta köret 11-14, Csemege uborka</p>				<p>Zöldségleves 11-14, Köményes sertéssült 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, Alma**, Graham kenyér</p>				<p>Fejtettbab leves *mir.* 11-14, Serpenyősburg. virslivel 11-14, Savanyú káposzta**, Graham kenyér</p>				<p>Paradicsom leves 11-14, Budapest ragu 11-14, Tészta köret 11-14, Csemege uborka</p>												
		<p>Energia: 334.60 Kcal / 1,398.63 KJ</p>				<p>Energia: 369.98 Kcal / 1,546.52 KJ</p>				<p>Energia: 351.32 Kcal / 1,468.52 KJ</p>				<p>Energia: 355.12 Kcal / 1,484.40 KJ</p>				<p>Energia: 318.00 Kcal / 1,329.24 KJ</p>												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír											
	15.84 g	19.83 g	7.18 g	18.36 g	28.23 g	9.79 g	25.35 g	11.36 g	3.64 g	13.15 g	3.65 g	0.93 g	25.17 g	10.42 g	2.34 g	20.90 g	1.67 g	0.23 g	13.22 g	0.01 g	0.36 g	35.60 g	0.02 g	0.12 g	65.45 g	0.02 g	0.48 g	33.03 g	8.29 g	0.32 g
Uzsonna																														
		<p>Pizza sonka, Margarin**, ráma, Zsemle, Jégsaláta</p>				<p>Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyér</p>				<p>Pizzás kifli</p>				<p>Ivóyoghurt, Dinkelspitz</p>				<p>Barackíz**, Graham kenyér</p>												
		<p>Energia: 242.87 Kcal / 1,015.20 KJ</p>				<p>Energia: 37.81 Kcal / 158.05 KJ</p>				<p>Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ</p>				<p>Energia: 247.63 Kcal / 1,035.09 KJ</p>				<p>Energia: 9.64 Kcal / 40.30 KJ</p>												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír											
		8.82 g	2.45 g	1.10 g	1.64 g	2.42 g	1.07 g	10.89 g	5.44 g	2.80 g	8.35 g	3.44 g	1.71 g	0.34 g	0.05 g	0.02 g	48.84 g	0.84 g	1.38 g	2.22 g	0.02 g	0.17 g	51.66 g	3.15 g	1.83 g	42.84 g	14.20 g	0.00 g	1.69 g	0.01 g





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év	Pizza sonka, Margarin**, ráma, Zsemle, Jégسالáta			Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyér			Pizzás kifli			Ivójoghurt, Dinkelspitz			Barackíz**, Graham kenyér		
		Energia: 242.87 Kcal / 1,015.20 KJ			Energia: 34.93 Kcal / 146.01 KJ			Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ			Energia: 247.63 Kcal / 1,035.09 KJ			Energia: 9.64 Kcal / 40.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.82 g	2.45 g	1.10 g	1.32 g	2.37 g	1.07 g	10.89 g	5.44 g	2.80 g	8.35 g	3.44 g	1.71 g	0.34 g	0.05 g	0.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.84 g	0.84 g	1.38 g	1.92 g	0.02 g	0.17 g	51.66 g	3.15 g	1.83 g	42.84 g	14.20 g	0.00 g	1.69 g	0.01 g	0.06 g		

