

Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Löncskrém 7-10, Pritamin paprika, Graham kenyér	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyér	Lekváros bukta	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyér	halkrém házi 7-10, Graham kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 50.96 Kcal / 213.01 KJ	Energia: 21.22 Kcal / 88.70 KJ	Energia: 267.70 Kcal / 1,118.99 KJ	Energia: 30.54 Kcal / 127.66 KJ	Energia: 40.67 Kcal / 170.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2.44 g 3.28 g 1.20 g	1.15 g 0.90 g 0.40 g	6.06 g 4.74 g 2.23 g	1.31 g 1.67 g 0.71 g	1.63 g 2.77 g 0.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	2.62 g 0.05 g 0.43 g	1.91 g 0.01 g 0.14 g	51.83 g 18.98 g 0.61 g	2.35 g 0.02 g 0.17 g	2.07 g 0.01 g 0.07 g	
	(00132) Iskola felső 11-14 év	Löncskrém 11-14, Pritamin paprika, Graham kenyér	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyér	Lekváros bukta	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyér	halkrém házi 11-14, Retek csomós, Graham kenyér
		Energia: 60.60 Kcal / 253.31 KJ	Energia: 23.54 Kcal / 98.40 KJ	Energia: 267.70 Kcal / 1,118.99 KJ	Energia: 30.54 Kcal / 127.66 KJ	Energia: 47.71 Kcal / 199.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
2.92 g 4.09 g 1.51 g		1.54 g 0.98 g 0.44 g	6.06 g 4.74 g 2.23 g	1.31 g 1.67 g 0.71 g	1.82 g 3.45 g 0.79 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
2.71 g 0.06 g 0.52 g	1.92 g 0.02 g 0.19 g	51.83 g 18.98 g 0.61 g	2.35 g 0.02 g 0.17 g	2.13 g 0.01 g 0.07 g		

Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Gyümölcs szósz 7-10, Burgonya sós féladag 7-10	Paradicsom leves 7-10, Mozzarella csirkemell 7-10, Zöldséges rizs 7-10, Csemege uborka	Rizsleves !, Lecsós tokány 7-10, Tészta köret 7-10	Burgonyagombóc leves 7-10, Főtt, füstölt s.comb 7-10, Szárzabfőzelék 7-10, Graham kenyér	Kassai burgonyaleves 7-10, Káposztás kocka 7-10, Alma**
		Energia: 507.51 Kcal / 2,121.39 KJ	Energia: 244.78 Kcal / 1,023.18 KJ	Energia: 428.53 Kcal / 1,791.26 KJ	Energia: 164.01 Kcal / 685.56 KJ	Energia: 207.34 Kcal / 866.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.44 g 20.55 g 8.34 g	12.38 g 11.03 g 3.85 g	13.29 g 30.19 g 13.80 g	8.12 g 6.56 g 1.69 g	9.36 g 10.48 g 3.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	50.57 g 18.24 g 0.44 g	23.17 g 6.59 g 0.30 g	29.07 g 3.15 g 0.15 g	18.50 g 0.02 g 0.51 g	18.77 g 2.50 g 0.46 g	
	(00132) Iskola felső 11-14 év	Húsleves* 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Gyümölcs szósz 11-14, Burgonya sós féladag 11-14	Paradicsom leves 11-14, Mozzarella csirkemell 11-14, Zöldséges rizs 11-14, Csemege uborka	Rizsleves !, Lecsós tokány 11-14, Tészta köret 11-14	Burgonyagombóc leves 11-14, Főtt, füstölt s.comb 11-14, Szárzabfőzelék 11-14, Graham kenyér	Kassai burgonyaleves 11-14, Káposztás kocka 11-14, Alma**
		Energia: 638.24 Kcal / 2,667.84 KJ	Energia: 335.18 Kcal / 1,401.05 KJ	Energia: 494.20 Kcal / 2,065.76 KJ	Energia: 205.07 Kcal / 857.19 KJ	Energia: 277.91 Kcal / 1,161.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
35.74 g 25.83 g 10.48 g		20.39 g 14.74 g 5.17 g	16.69 g 34.75 g 15.52 g	10.35 g 8.30 g 2.12 g	12.49 g 13.61 g 4.48 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
63.60 g 22.93 g 0.55 g	29.18 g 8.30 g 0.41 g	31.82 g 4.25 g 0.18 g	22.84 g 0.02 g 0.64 g	25.92 g 4.16 g 0.59 g		

Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Pizzás csiga	Trappista sajt, Margarin** ráma, Jégsaláta, Zsemle	Májkrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Ivóyoghurt, Dinkelspitz	Kolbászkrem 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyér
		Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 Kj	Energia: 230.34 Kcal / 962.82 Kj	Energia: 48.52 Kcal / 202.81 Kj	Energia: 366.38 Kcal / 1,531.47 Kj	Energia: 17.73 Kcal / 74.11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.62 g 16.81 g 8.76 g	7.98 g 1.47 g 0.66 g	2.31 g 2.98 g 1.03 g	12.64 g 4.22 g 1.99 g	0.71 g 0.49 g 0.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	37.71 g 4.65 g 1.33 g	48.73 g 0.82 g 1.27 g	2.81 g 0.01 g 0.30 g	66.65 g 14.58 g 1.69 g	2.36 g 0.05 g 0.07 g	
	(00132) Iskola felső 11-14 év	Pizzás csiga	Trappista sajt, Jégsaláta, Zsemle, Margarin** ráma	Májkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Ivóyoghurt, Dinkelspitz	Kolbászkrem 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyér
		Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 Kj	Energia: 230.34 Kcal / 962.82 Kj	Energia: 57.93 Kcal / 242.15 Kj	Energia: 366.38 Kcal / 1,531.47 Kj	Energia: 18.80 Kcal / 78.58 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
9.62 g 16.81 g 8.76 g		7.98 g 1.47 g 0.66 g	2.77 g 3.73 g 1.29 g	12.64 g 4.22 g 1.99 g	0.74 g 0.58 g 0.21 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
37.71 g 4.65 g 1.33 g	48.73 g 0.82 g 1.27 g	3.01 g 0.01 g 0.37 g	66.65 g 14.58 g 1.69 g	2.38 g 0.06 g 0.07 g		