

Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Retek csomós, Graham kenyér			felvágottkrém házi 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer			Tojáskrém házi 7-10, Retek csomós, Graham kenyer		
		Energia: 28.08 Kcal / 117.37 Kj			Energia: 19.81 Kcal / 82.81 Kj			Energia: 39.21 Kcal / 163.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.19 g	1.62 g	0.71 g	0.72 g	0.72 g	0.29 g	2.34 g	2.17 g	0.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	1.97 g	0.02 g	0.17 g	2.36 g	0.05 g	0.07 g	2.29 g	0.09 g	0.06 g	
	(00132) Iskola felső 11-14 év	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Retek csomós, Graham kenyér			felvágottkrém házi 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer			Tojáskrém házi 11-14, Retek csomós, Graham kenyer		
		Energia: 28.08 Kcal / 117.37 Kj			Energia: 21.42 Kcal / 89.54 Kj			Energia: 46.44 Kcal / 194.12 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
1.19 g		1.62 g	0.71 g	0.75 g	0.88 g	0.36 g	2.82 g	2.72 g	0.81 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.97 g	0.02 g	0.17 g	2.38 g	0.06 g	0.08 g	2.39 g	0.11 g	0.06 g		
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Frankfurti leves7-10, Túrós derelye 7-10, Alma**			Brokkolikrémleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Tészta köret 7-10, Vegyesvágott, Levesgyöngy 18%			Karfiolleves 7-10, Rántott hal 7-10, Zöldséges rizs 7-10, cékla saláta!		
		Energia: 183.01 Kcal / 764.98 Kj			Energia: 281.29 Kcal / 1,175.79 Kj			Energia: 403.98 Kcal / 1,688.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

	4.43 g	2.85 g	0.38 g	15.30 g	19.55 g	6.45 g	24.46 g	19.24 g	4.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.76 g	14.25 g	0.39 g	12.82 g	0.00 g	0.24 g	34.08 g	0.00 g	0.23 g
(00132) Iskola felső 11-14 év	Frankfurti leves 11-14, Túrós derelye 11-14, Alma**			Brokkolikrémleves 11-14, Sertés pörkölt 11-14, Tészta köret 11-14, Vegyesvágott, Levesgyöngy 18%			Karfiolleves 11-14, Rántott hal 11-14, Zöldséges rizs 11-14, cékla saláta!		
	Energia: 221.94 Kcal / 927.71 Kj			Energia: 364.01 Kcal / 1,521.56 Kj			Energia: 508.03 Kcal / 2,123.57 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.46 g	3.47 g	0.49 g	19.93 g	25.58 g	8.54 g	30.76 g	24.20 g	5.22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.86 g	17.91 g	0.50 g	15.81 g	0.00 g	0.30 g	42.86 g	0.00 g	0.28 g
Uzsonna	Sárgarépás margarin 7-10, Felvágott(Zala, Kópé)**, Uborka**, Korpás zsemle, kifli			Szezámagos kifli, zsemle, Kockasajt db**18%			Pizzás csiga		
	Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 Kj			Energia: 314.32 Kcal / 1,313.86 Kj			Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.34 g	2.34 g	0.93 g	12.38 g	9.22 g	3.29 g	9.62 g	16.81 g	8.76 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.51 g	0.81 g	1.42 g	47.51 g	0.78 g	1.22 g	37.71 g	4.65 g	1.33 g



Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év			
	(00132) Iskola felső 11-14 év	Sárgarépás margarin 11-14, Felvágott(Zala, Kópé)**, Uborka**, Korpás zsemle, kifli	Szezámagos kifli, zsemle, Kockasajt db**18%	Pizzás csiga
	Energia: 244.80 Kcal / 1,023.26 Kj	Energia: 314.32 Kcal / 1,313.86 Kj	Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	9.36 g 2.46 g 0.99 g	12.38 g 9.22 g 3.29 g	9.62 g 16.81 g 8.76 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	48.58 g 0.81 g 1.42 g	47.51 g 0.78 g 1.22 g	37.71 g 4.65 g 1.33 g	

