

Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Lekváros bukta	sonkakrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér	HOT - DOG	Túrókrém asz.szilvás7-10, Graham kenyér	Kenőmájaskrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér
		Energia: 267.70 Kcal / 1,118.99 KJ	Energia: 24.84 Kcal / 103.83 KJ	Energia: 163.62 Kcal / 683.93 KJ	Energia: 25.72 Kcal / 107.51 KJ	Energia: 15.37 Kcal / 64.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.06 g 4.74 g 2.23 g	1.61 g 0.98 g 0.40 g	6.14 g 1.73 g 0.72 g	3.41 g 0.18 g 0.09 g	0.62 g 0.42 g 0.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51.83 g 18.98 g 0.61 g	2.14 g 0.07 g 0.19 g	32.41 g 0.69 g 0.97 g	5.07 g 3.26 g 0.06 g	2.04 g 0.01 g 0.07 g
Tízórai	(00132) Iskola felső 11-14 év	Lekváros bukta	sonkakrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér	HOT - DOG	Túrókrém asz.szilvás11-14, Graham kenyér	Kenőmájaskrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér
		Energia: 267.70 Kcal / 1,118.99 KJ	Energia: 28.15 Kcal / 117.67 KJ	Energia: 205.77 Kcal / 860.12 KJ	Energia: 31.34 Kcal / 131.00 KJ	Energia: 16.23 Kcal / 67.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.06 g 4.74 g 2.23 g	1.88 g 1.22 g 0.50 g	7.72 g 2.18 g 0.91 g	4.48 g 0.23 g 0.12 g	0.64 g 0.50 g 0.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51.83 g 18.98 g 0.61 g	2.17 g 0.08 g 0.23 g	40.76 g 0.86 g 1.22 g	6.26 g 4.39 g 0.06 g	2.04 g 0.01 g 0.07 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Gombaleves 7-10, Babérlev.-tejf. pu.tokány7-10, Tészta köret 7-10, Alma**	Daragaluska leves 7-10, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék7-10, Graham kenyér	Reszelttészta leves7-10, Budapest ragu 7-10, Párolt rizsköret 7-10, Csemege uborka	Karalábé leves *mir*7-10, Húsgombóc 7-10, Paradicsom mártás7-10, Burgonya sós félada 7-10, Graham kenyér	Tejfölös szárazbableves7-10, Szilvás gombóc *mir.*7-10, Alma**
		Energia: 313.90 Kcal / 1,312.10 KJ	Energia: 228.33 Kcal / 954.42 KJ	Energia: 217.48 Kcal / 909.07 KJ	Energia: 364.78 Kcal / 1,524.78 KJ	Energia: 226.46 Kcal / 946.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.16 g 10.39 g 2.29 g	10.79 g 10.29 g 3.40 g	19.33 g 9.46 g 1.50 g	14.19 g 15.58 g 5.06 g	3.62 g 9.65 g 2.29 g



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.25.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39.00 g	0.00 g	0.32 g	20.67 g	0.02 g	0.40 g	18.26 g	0.00 g	0.39 g	43.01 g	9.90 g	0.31 g	33.70 g	13.19 g	0.21 g
(00132) Iskola felső 11-14 év	Gombaleves 11-14, Babérlev.-tejf. pu.tokány11-14, Tészta köret 11-14, Alma**	Energia: 387.00 Kcal / 1,617.66 KJ			Energia: 284.67 Kcal / 1,189.92 KJ			Energia: 272.76 Kcal / 1,140.14 KJ			Energia: 456.26 Kcal / 1,907.17 KJ			Energia: 276.81 Kcal / 1,157.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.74 g	12.96 g	2.87 g	13.48 g	12.93 g	4.26 g	24.26 g	11.93 g	1.89 g	17.74 g	19.58 g	6.36 g	4.46 g	12.03 g	2.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47.29 g	0.00 g	0.40 g	25.55 g	0.03 g	0.49 g	22.73 g	0.00 g	0.44 g	53.65 g	12.45 g	0.37 g	40.58 g	16.58 g	0.26 g
Uzsonna (00122) Iskola alsó 7-10 év	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zsemle, Zöldpaprika**	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ			Energia: 366.38 Kcal / 1,531.47 KJ			Energia: 18.57 Kcal / 77.62 KJ			Energia: 30.75 Kcal / 128.54 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
		8.90 g	2.39 g	1.02 g	12.64 g	4.22 g	1.99 g	0.59 g	0.78 g	0.38 g	1.33 g	1.70 g	0.74 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
		49.35 g	0.83 g	1.38 g	66.65 g	14.58 g	1.69 g	2.05 g	0.01 g	0.06 g	2.31 g	0.02 g	0.17 g	2.36 g	0.05 g	0.07 g



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zsemle, Zöldpaprika**	Ivójoghurt, Dinkelspitz	sajtkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Kolbászkrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyér										
		Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 Kj	Energia: 366.38 Kcal / 1,531.47 Kj	Energia: 20.26 Kcal / 84.69 Kj	Energia: 30.75 Kcal / 128.54 Kj	Energia: 18.80 Kcal / 78.58 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.90 g	2.39 g	1.02 g	12.64 g	4.22 g	1.99 g	0.60 g	0.97 g	0.48 g	1.33 g	1.70 g	0.74 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
		49.35 g	0.83 g	1.38 g	66.65 g	14.58 g	1.69 g	2.05 g	0.01 g	0.06 g	2.31 g	0.02 g	0.17 g	2.38 g	0.06 g	0.07 g