



Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Pogácsa sajtos	sajtkrém 7-10, Graham kenyér, Jégcsapretek	Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Párizsi krém, Graham kenyér, Uborka**	Tojáskrém házi 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyér
		Energia: 331.82 Kcal / 1,387.01 KJ	Energia: 18.14 Kcal / 75.83 KJ	Energia: 19.74 Kcal / 82.51 KJ	Energia: 40.93 Kcal / 171.09 KJ	Energia: 40.62 Kcal / 169.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.67 g 17.19 g 8.93 g	0.60 g 0.79 g 0.38 g	0.60 g 0.81 g 0.35 g	1.52 g 2.58 g 0.78 g	2.54 g 2.21 g 0.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		38.43 g 2.51 g 1.47 g	1.91 g 0.01 g 0.06 g	2.29 g 0.01 g 0.06 g	2.59 g 0.32 g 0.22 g	2.36 g 0.09 g 0.05 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év	Pogácsa sajtos	sajtkrém 11-14, Retek csomós, Graham kenyér	Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Párizsi krém, Graham kenyér, Uborka**	Tojáskrém házi 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyér
		Energia: 331.82 Kcal / 1,387.01 KJ	Energia: 20.82 Kcal / 87.03 KJ	Energia: 25.92 Kcal / 108.35 KJ	Energia: 40.93 Kcal / 171.09 KJ	Energia: 47.85 Kcal / 200.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.67 g 17.19 g 8.93 g	0.64 g 0.97 g 0.48 g	0.62 g 1.51 g 0.68 g	1.52 g 2.58 g 0.78 g	3.02 g 2.76 g 0.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Felvidéki tojásleves 7-10, Vagdalt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Graham kenyér, Mandarin	Tavaszi zöldségleves 7-10, Tészta köret 7-10, Gombás sertéstokány7-10	Snidlinges burgonyaleves7-10, Chilis bab sertéshússal7-10, Párolt rizsköret 7-10, Csemege uborka	Lebbencsleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Graham kenyér, Alma**	Halleves halgaluskával 7-10, Sajtos-tejfölös tészta 7-10, Alma**
		Energia: 414.54 Kcal / 1,732.78 KJ	Energia: 244.85 Kcal / 1,023.47 KJ	Energia: 357.20 Kcal / 1,493.10 KJ	Energia: 483.46 Kcal / 2,020.86 KJ	Energia: 116.61 Kcal / 487.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

		16.30 g	18.76 g	6.88 g	12.51 g	17.21 g	5.68 g	18.11 g	19.35 g	7.14 g	25.25 g	21.49 g	7.30 g	7.78 g	3.75 g	0.60 g					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
		42.51 g	0.02 g	0.34 g	11.94 g	0.00 g	0.31 g	27.18 g	0.00 g	1.14 g	48.11 g	3.31 g	0.15 g	12.22 g	0.00 g	0.12 g					
		Felvidéki tojásleves 11-14, Vagdalt 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Graham kenyér, Mandarin				Tavaszi zöldségleves 11-14, Gombás sertéstokány11-14, Tészta köret 11-14				Snidlinges burgonyaleves11-14, Chilis bab sertéshússal11-14, Párolt rizsköret 11-14, Csemege uborka				Lebbencsleves 11-14, Sertés pörkölt 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14, Graham kenyér, Alma**				Halleves halgaluskával 11-14, Sajtos-tejfölös tészta 11-14, Alma**			
		Energia: 511.05 Kcal / 2,136.19 KJ				Energia: 310.14 Kcal / 1,296.39 KJ				Energia: 401.65 Kcal / 1,678.90 KJ				Energia: 610.58 Kcal / 2,552.22 KJ				Energia: 133.68 Kcal / 558.78 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
		20.47 g	23.69 g	8.76 g	15.84 g	21.69 g	7.14 g	20.44 g	22.05 g	8.13 g	32.35 g	28.00 g	9.61 g	9.49 g	4.58 g	0.75 g					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
50.89 g	0.02 g	0.40 g	15.37 g	0.00 g	0.40 g	29.92 g	0.00 g	1.14 g	58.29 g	4.16 g	0.16 g	12.64 g	0.00 g	0.16 g							

Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Jégsaláta, Zsemle	Lönccskrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Pizzás kifli	Kockasajt db**18%, Kifli	Gépsonka Sümegi, Zsemle, Margarin** ráma, Zöldpaprika**							
		Energia: 233.82 Kcal / 977.37 KJ	Energia: 50.96 Kcal / 213.01 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ	Energia: 308.58 Kcal / 1,289.86 KJ	Energia: 237.73 Kcal / 993.71 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.53 g	1.59 g	0.71 g	2.44 g	3.28 g	1.20 g	10.89 g	5.44 g	2.80 g	11.57 g	7.46 g	4.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.72 g	0.82 g	1.34 g	2.62 g	0.05 g	0.43 g	51.66 g	3.15 g	1.83 g	51.13 g	2.03 g	1.43 g





Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Jégsaláta, Zsemle	Löncskrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Pizzás kifli	Kockasajt db**18%, Kifli	Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Zsemle, Gépsonka Sümegi										
		Energia: 236.14 Kcal / 987.07 KJ	Energia: 60.60 Kcal / 253.31 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ	Energia: 308.58 Kcal / 1,289.86 KJ	Energia: 237.73 Kcal / 993.71 KJ										
		Fehérje 8.93 g	Zsír 1.67 g	T.Zsírsv 0.75 g	Fehérje 2.92 g	Zsír 4.09 g	T.Zsírsv 1.51 g	Fehérje 10.89 g	Zsír 5.44 g	T.Zsírsv 2.80 g	Fehérje 11.57 g	Zsír 7.46 g	T.Zsírsv 4.18 g	Fehérje 8.76 g	Zsír 1.65 g	T.Zsírsv 0.71 g
		Szénhidrát 48.74 g	Cukor 0.83 g	Só 1.40 g	Szénhidrát 2.71 g	Cukor 0.06 g	Só 0.52 g	Szénhidrát 51.66 g	Cukor 3.15 g	Só 1.83 g	Szénhidrát 51.13 g	Cukor 2.03 g	Só 1.43 g	Szénhidrát 49.30 g	Cukor 0.82 g	Só 1.34 g
		   	   	   	  	   										
																

