



Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer	Körözött túró házi 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Tojáskrém házi 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 32.80 Kcal / 137.10 Kj	Energia: 18.96 Kcal / 79.25 Kj	Energia: 41.67 Kcal / 174.18 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.09 g 2.31 g 1.04 g Szénhidrát Cukor Só 1.76 g 0.02 g 0.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.81 g 0.48 g 0.20 g Szénhidrát Cukor Só 2.47 g 0.01 g 0.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.46 g 2.22 g 0.65 g Szénhidrát Cukor Só 2.67 g 0.09 g 0.06 g
		   	 	    
	(00132) Iskola felső 11-14 év	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer	Körözött túró házi 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Tojáskrém házi 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 32.80 Kcal / 137.10 Kj	Energia: 18.04 Kcal / 75.41 Kj	Energia: 48.90 Kcal / 204.40 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.09 g 2.31 g 1.04 g Szénhidrát Cukor Só 1.76 g 0.02 g 0.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.26 g 0.42 g 0.17 g Szénhidrát Cukor Só 2.44 g 0.01 g 0.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.94 g 2.77 g 0.81 g Szénhidrát Cukor Só 2.77 g 0.11 g 0.06 g
		   	 	    
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Brokkolikrémleves 7-10, Carbonara spagetti 7-10, Levesgyöngy 18%, Trapista sajt	Karalábé leves *mir*7- 10, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék7-10, Graham kenyer	Palócleves *mir.* 7-10, Mákos metélt 7-10, Alma**
		Energia: 208.63 Kcal / 872.07 Kj	Energia: 161.78 Kcal / 676.24 Kj	Energia: 598.78 Kcal / 2,502.90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.52 g 13.58 g 4.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.66 g 8.94 g 2.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.11 g 32.34 g 16.50 g





Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>9.01 g</td><td>0.00 g</td><td>0.44 g</td></tr></table>	Szénhidrát	Cukor	Só	9.01 g	0.00 g	0.44 g	<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>14.56 g</td><td>0.02 g</td><td>0.23 g</td></tr></table>	Szénhidrát	Cukor	Só	14.56 g	0.02 g	0.23 g	<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>63.70 g</td><td>13.19 g</td><td>0.53 g</td></tr></table>	Szénhidrát	Cukor	Só	63.70 g	13.19 g	0.53 g																																				
	Szénhidrát	Cukor	Só																																																							
	9.01 g	0.00 g	0.44 g																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só																																																								
14.56 g	0.02 g	0.23 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só																																																								
63.70 g	13.19 g	0.53 g																																																								
(00132) Iskola felső 11-14 év	<table><tr><td colspan="3">BrokkolikréMLEVES 11-14, Carbonara spagetti 11-14, LevesgyöNGY 18%, Trappista sajt</td></tr><tr><td colspan="3">Energia: 254.75 Kcal / 1,064.86 KJ</td></tr><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.ZsírSav</td></tr><tr><td>14.08 g</td><td>16.54 g</td><td>5.84 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>11.09 g</td><td>0.00 g</td><td>0.53 g</td></tr></table>	BrokkolikréMLEVES 11-14, Carbonara spagetti 11-14, LevesgyöNGY 18%, Trappista sajt			Energia: 254.75 Kcal / 1,064.86 KJ			Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	14.08 g	16.54 g	5.84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	11.09 g	0.00 g	0.53 g	<table><tr><td colspan="3">Karalábé leves *mir*11-14, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék11-14, Graham kenyér</td></tr><tr><td colspan="3">Energia: 200.98 Kcal / 840.10 KJ</td></tr><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.ZsírSav</td></tr><tr><td>8.28 g</td><td>11.23 g</td><td>3.02 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>17.87 g</td><td>0.03 g</td><td>0.27 g</td></tr></table>	Karalábé leves *mir*11-14, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék11-14, Graham kenyér			Energia: 200.98 Kcal / 840.10 KJ			Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	8.28 g	11.23 g	3.02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17.87 g	0.03 g	0.27 g	<table><tr><td colspan="3">PalóCLEVES *mir.* 11-14, Mákos metélt 11-14, Alma**</td></tr><tr><td colspan="3">Energia: 745.02 Kcal / 3,114.18 KJ</td></tr><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.ZsírSav</td></tr><tr><td>18.90 g</td><td>40.56 g</td><td>20.75 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>78.31 g</td><td>16.58 g</td><td>0.68 g</td></tr></table>	PalóCLEVES *mir.* 11-14, Mákos metélt 11-14, Alma**			Energia: 745.02 Kcal / 3,114.18 KJ			Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	18.90 g	40.56 g	20.75 g	Szénhidrát	Cukor	Só	78.31 g	16.58 g	0.68 g	
	BrokkolikréMLEVES 11-14, Carbonara spagetti 11-14, LevesgyöNGY 18%, Trappista sajt																																																									
	Energia: 254.75 Kcal / 1,064.86 KJ																																																									
Fehérje	Zsír	T.ZsírSav																																																								
14.08 g	16.54 g	5.84 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só																																																								
11.09 g	0.00 g	0.53 g																																																								
Karalábé leves *mir*11-14, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék11-14, Graham kenyér																																																										
Energia: 200.98 Kcal / 840.10 KJ																																																										
Fehérje	Zsír	T.ZsírSav																																																								
8.28 g	11.23 g	3.02 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só																																																								
17.87 g	0.03 g	0.27 g																																																								
PalóCLEVES *mir.* 11-14, Mákos metélt 11-14, Alma**																																																										
Energia: 745.02 Kcal / 3,114.18 KJ																																																										
Fehérje	Zsír	T.ZsírSav																																																								
18.90 g	40.56 g	20.75 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só																																																								
78.31 g	16.58 g	0.68 g																																																								
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	<table><tr><td colspan="3">Trappista sajt, Margarin**, ráma, Zsemle, Jégsaláta</td></tr><tr><td colspan="3">Energia: 236.52 Kcal / 988.65 KJ</td></tr><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.ZsírSav</td></tr><tr><td>9.29 g</td><td>2.24 g</td><td>1.00 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>50.66 g</td><td>0.82 g</td><td>1.27 g</td></tr></table>	Trappista sajt, Margarin**, ráma, Zsemle, Jégsaláta			Energia: 236.52 Kcal / 988.65 KJ			Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	9.29 g	2.24 g	1.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	50.66 g	0.82 g	1.27 g	<table><tr><td colspan="3">Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyér</td></tr><tr><td colspan="3">Energia: 24.77 Kcal / 103.54 KJ</td></tr><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.ZsírSav</td></tr><tr><td>1.00 g</td><td>1.30 g</td><td>0.58 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>2.04 g</td><td>0.01 g</td><td>0.13 g</td></tr></table>	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyér			Energia: 24.77 Kcal / 103.54 KJ			Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	1.00 g	1.30 g	0.58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	2.04 g	0.01 g	0.13 g	<table><tr><td colspan="3">Hagymás stangli, Kockasajt db**18%</td></tr><tr><td colspan="3">Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ</td></tr><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.ZsírSav</td></tr><tr><td>11.46 g</td><td>8.00 g</td><td>4.18 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>49.72 g</td><td>2.02 g</td><td>1.44 g</td></tr></table>	Hagymás stangli, Kockasajt db**18%			Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ			Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	11.46 g	8.00 g	4.18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	49.72 g	2.02 g	1.44 g
		Trappista sajt, Margarin**, ráma, Zsemle, Jégsaláta																																																								
		Energia: 236.52 Kcal / 988.65 KJ																																																								
Fehérje	Zsír	T.ZsírSav																																																								
9.29 g	2.24 g	1.00 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só																																																								
50.66 g	0.82 g	1.27 g																																																								
Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyér																																																										
Energia: 24.77 Kcal / 103.54 KJ																																																										
Fehérje	Zsír	T.ZsírSav																																																								
1.00 g	1.30 g	0.58 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só																																																								
2.04 g	0.01 g	0.13 g																																																								
Hagymás stangli, Kockasajt db**18%																																																										
Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ																																																										
Fehérje	Zsír	T.ZsírSav																																																								
11.46 g	8.00 g	4.18 g																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só																																																								
49.72 g	2.02 g	1.44 g																																																								



Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		szerda	csütörtök	péntek						
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év	Trappista sajt, Margarin**, ráma, Zsemle, Jégسالáta	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyér	Hagymás stangli, Kockasajt db**18%						
		Energia: 236.52 Kcal / 988.65 KJ	Energia: 35.36 Kcal / 147.80 KJ	Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ						
		Fehérje 8.00 g	Zsír 2.17 g	T.Zsír-sav 0.99 g	Fehérje 1.31 g	Zsír 2.36 g	T.Zsír-sav 1.07 g	Fehérje 11.46 g	Zsír 8.00 g	T.Zsír-sav 4.18 g
		Szénhidrát 48.74 g	Cukor 0.82 g	Só 1.27 g	Szénhidrát 2.06 g	Cukor 0.02 g	Só 0.17 g	Szénhidrát 49.72 g	Cukor 2.02 g	Só 1.44 g
		  			  			  		