

Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Kenőmájaskrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyér	sonkakrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyér	Tojáskrém házi 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyér	HOT - DOG
		Energia: 16.94 Kcal / 70.81 KJ	Energia: 24.84 Kcal / 103.83 KJ	Energia: 24.65 Kcal / 103.04 KJ	Energia: 39.67 Kcal / 165.82 KJ	Energia: 163.62 Kcal / 683.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.66 g 0.46 g 0.17 g	1.61 g 0.98 g 0.40 g	0.99 g 1.29 g 0.57 g	2.43 g 2.19 g 0.65 g	6.14 g 1.73 g 0.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	2.30 g 0.01 g 0.07 g	2.14 g 0.07 g 0.19 g	2.06 g 0.01 g 0.12 g	2.27 g 0.09 g 0.06 g	32.41 g 0.69 g 0.97 g	
	(00132) Iskola felső 11-14 év	Kenőmájaskrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyér	sonkakrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyér	Tojáskrém házi 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyér	HOT - DOG
		Energia: 21.72 Kcal / 90.79 KJ	Energia: 30.50 Kcal / 127.49 KJ	Energia: 37.50 Kcal / 156.75 KJ	Energia: 46.90 Kcal / 196.04 KJ	Energia: 205.77 Kcal / 860.12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
0.92 g 0.60 g 0.21 g		2.08 g 1.24 g 0.50 g	1.49 g 2.35 g 1.04 g	2.91 g 2.74 g 0.81 g	7.72 g 2.18 g 0.91 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
2.90 g 0.01 g 0.07 g	2.51 g 0.08 g 0.23 g	2.44 g 0.02 g 0.17 g	2.37 g 0.11 g 0.06 g	40.76 g 0.86 g 1.22 g		
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Gombaleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Graham kenyér	Burgonyagombóc leves 7-10, Lecsós tokány 7-10, Tarhonya köret 7-10	Gyümölcs leves *mir* ! 7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Rizi-bizi 7-10, cékla saláta!	Jókai bableves 7-10, Túrós-tejfölös tészta 7-10, Alma**	Zöldségleves 7-10, Vagdalt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Graham kenyér
		Energia: 515.49 Kcal / 2,154.75 KJ	Energia: 331.43 Kcal / 1,385.38 KJ	Energia: 297.04 Kcal / 1,241.63 KJ	Energia: 115.49 Kcal / 482.75 KJ	Energia: 358.32 Kcal / 1,497.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.87 g 21.35 g 7.27 g	12.28 g 23.40 g 7.90 g	17.32 g 13.51 g 4.52 g	9.84 g 4.07 g 1.17 g	15.85 g 15.95 g 5.70 g



Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
		53.28 g	3.31 g	0.29 g	19.34 g	3.15 g	0.19 g	25.05 g	9.66 g	0.25 g	15.60 g	0.01 g	0.32 g	35.93 g	0.01 g	0.12 g					
(00132) Iskola felső 11-14 év	Gombaleves 11-14, Sertés pörkölt 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14, Graham kenyér	Energia: 658.83 Kcal / 2,753.91 KJ				Energia: 432.47 Kcal / 1,807.72 KJ				Energia: 373.56 Kcal / 1,561.48 KJ				Energia: 137.27 Kcal / 573.79 KJ				Energia: 452.42 Kcal / 1,891.12 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	35.75 g	27.93 g	9.57 g	16.29 g	30.62 g	10.37 g	21.78 g	17.00 g	5.68 g	12.26 g	5.02 g	1.47 g	20.08 g	20.24 g	7.27 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	66.59 g	4.16 g	0.34 g	24.78 g	4.25 g	0.24 g	31.49 g	12.15 g	0.31 g	17.81 g	0.01 g	0.40 g	45.13 g	0.01 g	0.12 g						
Uzsonna (00122) Iskola alsó 7-10 év	Kakaós csiga, Alma**	Energia: 315.64 Kcal / 1,319.38 KJ				Energia: 366.38 Kcal / 1,531.47 KJ				Energia: 112.20 Kcal / 469.00 KJ				Energia: 236.94 Kcal / 990.41 KJ				Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	6.76 g	5.32 g	2.27 g	12.64 g	4.22 g	1.99 g	0.84 g	1.15 g	0.35 g	8.40 g	2.00 g	0.89 g	10.89 g	5.44 g	2.80 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	63.65 g	20.80 g	0.62 g	66.65 g	14.58 g	1.69 g	24.89 g	16.21 g	0.06 g	48.72 g	0.82 g	1.34 g	51.66 g	3.15 g	1.83 g						



Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év	Kakaós csiga, Alma**			Ivójoghurt, Dinkelspitz			Margarin** ráma, Méz kg-os**, Alma**, Graham kenyér			Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégsaláta, Zsemle			Pizzás kifli		
		Energia: 315.64 Kcal / 1,319.38 Kj			Energia: 366.38 Kcal / 1,531.47 Kj			Energia: 112.20 Kcal / 469.00 Kj			Energia: 247.53 Kcal / 1,034.68 Kj			Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.76 g	5.32 g	2.27 g	12.64 g	4.22 g	1.99 g	0.84 g	1.15 g	0.35 g	8.71 g	3.06 g	1.38 g	10.89 g	5.44 g	2.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.65 g	20.80 g	0.62 g	66.65 g	14.58 g	1.69 g	24.89 g	16.21 g	0.06 g	48.74 g	0.83 g	1.38 g	51.66 g	3.15 g	1.83 g		

