



Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Ízes levél	Kenőmájaskrém 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Körözött túró házi 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyer	Kakaós csiga
		Energia: 314.35 Kcal / 1,313.98 KJ	Energia: 15.37 Kcal / 64.25 KJ	Energia: 18.96 Kcal / 79.25 KJ	Energia: 21.22 Kcal / 88.70 KJ	Energia: 284.69 Kcal / 1,190.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.19 g 12.16 g 6.28 g	0.62 g 0.42 g 0.17 g	3.81 g 0.48 g 0.20 g	1.15 g 0.90 g 0.40 g	6.36 g 4.92 g 2.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47.50 g 17.92 g 0.60 g	2.04 g 0.01 g 0.07 g	2.47 g 0.01 g 0.07 g	1.91 g 0.01 g 0.14 g	56.65 g 20.80 g 0.62 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év	Ízes levél	Kenőmájaskrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Körözött túró házi 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyer	Kakaós csiga
		Energia: 314.35 Kcal / 1,313.98 KJ	Energia: 16.23 Kcal / 67.84 KJ	Energia: 18.04 Kcal / 75.41 KJ	Energia: 29.72 Kcal / 124.23 KJ	Energia: 284.69 Kcal / 1,190.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.19 g 12.16 g 6.28 g	0.64 g 0.50 g 0.21 g	3.26 g 0.42 g 0.17 g	1.56 g 1.68 g 0.77 g	6.36 g 4.92 g 2.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47.50 g 17.92 g 0.60 g	2.04 g 0.01 g 0.07 g	2.44 g 0.01 g 0.07 g	1.93 g 0.02 g 0.19 g	56.65 g 20.80 g 0.62 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Hamisgulyás 7-10, Lecsós csirkeragu 7-10, Tarhonya köret 7-10	Felvidéki tojásleves 7-10, Túrós-tejfölös tészta 7-10, Alma**	Paradicsom leves 7-10, Natúr sertéskaraj 7-10, Párolt rizsköret 7-10, Tavaszi vegyes saláta 7-10	Karalábé leves *mir*7-10, Főtt, füstölt s.comb 7-10, Szárzababfőzelék7-10, Graham kenyér	Májgaluska leves 7-10, Kukoricás csirkeragu7-10, Tészta köret 7-10
		Energia: 241.01 Kcal / 1,007.42 KJ	Energia: 108.59 Kcal / 453.91 KJ	Energia: 250.57 Kcal / 1,047.38 KJ	Energia: 135.28 Kcal / 565.47 KJ	Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.83 g 8.92 g 2.79 g	9.01 g 5.38 g 1.68 g	17.65 g 7.22 g 2.30 g	7.56 g 6.07 g 1.60 g	25.60 g 6.21 g 1.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

	(00132) Iskola felső 11-14 év	23.75 g	3.15 g	0.18 g	11.92 g	0.01 g	0.29 g	27.79 g	13.18 g	0.59 g	13.72 g	0.02 g	0.43 g	27.68 g	0.00 g	0.35 g
		Hamisgulyás 11-14, Tarhonya köret 11-14, Lecsős tokány 11-14			Felvidéki tojásleves 11- 14, Túrós-tejfölös tészta 7 -14, Alma**			Paradicsom leves 11-14, Natúr sertéskaraj 11-14, Párolt rizsköret 11-14, Tavaszi vegyes saláta 11- 14			Karalábé leves *mir*11- 14, Főtt, füstölt s.comb 11 -14, Szárazbabfőzelék11- 14, Graham kenyér			Májgaluska leves 11-14, Kukoricás csirkeragu11- 14, Tészta köret 11-14		
		Energia: 419.96 Kcal / 1,755.43 KJ			Energia: 128.60 Kcal / 537.55 KJ			Energia: 315.49 Kcal / 1,318.75 KJ			Energia: 168.95 Kcal / 706.21 KJ			Energia: 342.87 Kcal / 1,433.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.90 g	26.56 g	9.84 g	11.22 g	6.66 g	2.11 g	22.19 g	9.11 g	2.89 g	9.64 g	7.67 g	2.02 g	32.20 g	7.80 g	1.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.75 g	4.25 g	0.15 g	13.19 g	0.01 g	0.36 g	34.95 g	16.58 g	0.70 g	16.83 g	0.02 g	0.54 g	34.85 g	0.00 g	0.47 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Vajkrém , magyaros, Jégcsapretek, Graham kenyer			Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégсалáta, Graham kenyer			Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zsemle			Ivójoghurt, Dinkelspitz			Kolbászkrem 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer		
		Energia: 41.94 Kcal / 175.31 KJ			Energia: 22.41 Kcal / 93.67 KJ			Energia: 243.00 Kcal / 1,015.74 KJ			Energia: 366.38 Kcal / 1,531.47 KJ			Energia: 17.73 Kcal / 74.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.75 g	3.28 g	1.56 g	0.81 g	1.28 g	0.58 g	8.40 g	2.69 g	1.21 g	12.64 g	4.22 g	1.99 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
		2.05 g	0.01 g	0.06 g	1.71 g	0.01 g	0.12 g	48.73 g	0.82 g	1.33 g	66.65 g	14.58 g	1.69 g	2.36 g	0.05 g	0.07 g





Quadro Byte Zrt