



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Májkrém 7-10, Graham kenyer, Zöldpaprika**	halkrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Túrókrém mazsolás 7-10, Graham kenyér
		Energia: 50.09 Kcal / 209.38 Kj	Energia: 41.10 Kcal / 171.80 Kj	Energia: 30.54 Kcal / 127.66 Kj	Energia: 25.92 Kcal / 108.35 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.35 g 3.02 g 1.03 g	1.62 g 2.76 g 0.63 g	1.31 g 1.67 g 0.71 g	3.57 g 0.19 g 0.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		3.07 g 0.01 g 0.30 g	2.21 g 0.01 g 0.07 g	2.35 g 0.02 g 0.17 g	5.04 g 2.65 g 0.06 g
	(00132) Iskola felső 11-14 év	Májkrém 11-14, Graham kenyer, Zöldpaprika**	halkrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka**	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Túrókrém mazsolás 11- 14, Graham kenyér
		Energia: 59.50 Kcal / 248.71 Kj	Energia: 48.60 Kcal / 203.15 Kj	Energia: 30.54 Kcal / 127.66 Kj	Energia: 30.13 Kcal / 125.94 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.81 g 3.77 g 1.29 g	1.90 g 3.46 g 0.79 g	1.31 g 1.67 g 0.71 g	4.40 g 0.22 g 0.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		3.27 g 0.01 g 0.37 g	2.25 g 0.01 g 0.07 g	2.35 g 0.02 g 0.17 g	5.91 g 3.33 g 0.06 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	zöldbableves 7-10, Rántott sajt 7-10, Párolt rizsköret 7-10, Tartármártás /majonézből/7-10	Burgonyaleves magyaros7-10, Sertés pörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Graham kenyér, Alma**	Brokkolikrémleves 7-10, Milánói makaróni 7-10, Levesgyöngy 18%, Trapista sajt	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Natúr sertéskaraj 7- 10, Török rizs 7-10, Toszkán ragu 7-10
		Energia: 192.97 Kcal / 806.61 Kj	Energia: 386.43 Kcal / 1,615.28 Kj	Energia: 116.77 Kcal / 488.10 Kj	Energia: 217.90 Kcal / 910.82 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.86 g 10.69 g 2.37 g	16.72 g 23.98 g 7.59 g	5.15 g 4.41 g 1.37 g	17.00 g 11.46 g 3.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.26 g 6.79 g 0.56 g	29.59 g 1.33 g 0.12 g	13.29 g 4.23 g 0.79 g	10.48 g 0.00 g 0.52 g





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																
(00122) Iskola alsó 7-10 év																																																				
(00132) Iskola felső 11-14 év	zöldbableves 11-14, Rántott sajt 11-14, Párolt rizsköret 11-14, Tartármártás /majonézből/11-14 Energia: 248.82 Kcal / 1,040.07 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>7.67 g</td><td>13.89 g</td><td>3.13 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>24.37 g</td><td>8.54 g</td><td>0.66 g</td></tr></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7.67 g	13.89 g	3.13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	24.37 g	8.54 g	0.66 g	Burgonyaleves magyaros11-14, Sertés pörkölt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Graham kenyér, Alma** Energia: 488.55 Kcal / 2,042.14 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>21.64 g</td><td>31.14 g</td><td>9.98 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>34.99 g</td><td>1.67 g</td><td>0.12 g</td></tr></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21.64 g	31.14 g	9.98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34.99 g	1.67 g	0.12 g	Brokkolikrémleves 11- 14, Milánói makaróni 11- 14, Levesgyöngy 18%, Trapista sajt Energia: 143.75 Kcal / 600.88 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>6.33 g</td><td>5.32 g</td><td>1.63 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>16.64 g</td><td>5.31 g</td><td>0.88 g</td></tr></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6.33 g	5.32 g	1.63 g	Szénhidrát	Cukor	Só	16.64 g	5.31 g	0.88 g	Csontleves tésztabetéttel11-14, Natúr sertéskaraj 11-14, Török rizs 11-14, Toszkán ragu 11-14 Energia: 274.03 Kcal / 1,145.45 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>21.38 g</td><td>14.40 g</td><td>4.92 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>13.20 g</td><td>0.00 g</td><td>0.60 g</td></tr></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21.38 g	14.40 g	4.92 g	Szénhidrát	Cukor	Só	13.20 g	0.00 g	0.60 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																	
	7.67 g	13.89 g	3.13 g																																																	
	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
	24.37 g	8.54 g	0.66 g																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																		
21.64 g	31.14 g	9.98 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
34.99 g	1.67 g	0.12 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																		
6.33 g	5.32 g	1.63 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
16.64 g	5.31 g	0.88 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																		
21.38 g	14.40 g	4.92 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
13.20 g	0.00 g	0.60 g																																																		
(00122) Iskola alsó 7-10 év	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zsemle, Uborka** Energia: 243.70 Kcal / 1,018.67 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>8.88 g</td><td>2.38 g</td><td>1.05 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>49.05 g</td><td>0.83 g</td><td>1.38 g</td></tr></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8.88 g	2.38 g	1.05 g	Szénhidrát	Cukor	Só	49.05 g	0.83 g	1.38 g	Trappista sajt, Margarin** ráma, Rozsos kifli, zsemle, Paradicsom** Energia: 150.82 Kcal / 630.43 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>4.38 g</td><td>2.08 g</td><td>1.01 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>29.19 g</td><td>1.03 g</td><td>0.78 g</td></tr></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4.38 g	2.08 g	1.01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	29.19 g	1.03 g	0.78 g	Ivójoghurt, Kifli Energia: 350.83 Kcal / 1,466.47 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>11.35 g</td><td>4.96 g</td><td>2.58 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>64.48 g</td><td>15.78 g</td><td>1.43 g</td></tr></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11.35 g	4.96 g	2.58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	64.48 g	15.78 g	1.43 g	sonkakrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka** Energia: 24.84 Kcal / 103.83 KJ <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>1.61 g</td><td>0.98 g</td><td>0.40 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>2.14 g</td><td>0.07 g</td><td>0.19 g</td></tr></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	1.61 g	0.98 g	0.40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	2.14 g	0.07 g	0.19 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																	
	8.88 g	2.38 g	1.05 g																																																	
	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
	49.05 g	0.83 g	1.38 g																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																		
4.38 g	2.08 g	1.01 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
29.19 g	1.03 g	0.78 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																		
11.35 g	4.96 g	2.58 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
64.48 g	15.78 g	1.43 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																		
1.61 g	0.98 g	0.40 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
2.14 g	0.07 g	0.19 g																																																		

**(00132) Iskola
felső 11-14 év**

**(00122) Iskola
alsó 7-10 év**

Uzsonna



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zsemle, Uborka**	Trappista sajt, Margarin** ráma, Rozsos kifli, zsemle, Paradicsom**	Ivójoghurt, Kifli	sonkakrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 243.70 Kcal / 1,018.67 KJ	Energia: 150.82 Kcal / 630.43 KJ	Energia: 350.83 Kcal / 1,466.47 KJ	Energia: 28.15 Kcal / 117.67 KJ
		Fehérje 8.88 g	Fehérje 4.38 g	Fehérje 11.35 g	Fehérje 1.88 g
		Zsír 2.38 g	Zsír 2.08 g	Zsír 4.96 g	Zsír 1.22 g
		T.Zsírsav 1.05 g	T.Zsírsav 1.01 g	T.Zsírsav 2.58 g	T.Zsírsav 0.50 g
		Szénhidrát 49.05 g	Szénhidrát 29.19 g	Szénhidrát 64.48 g	Szénhidrát 2.17 g
		Cukor 0.83 g	Cukor 1.03 g	Cukor 15.78 g	Cukor 0.08 g
		Só 1.38 g	Só 0.78 g	Só 1.43 g	Só 0.23 g