

Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Iskola felső 11-14 év	Tízórai	Májkrém 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi krém, Zöldpaprika**, Graham kenyér	sonkakrém házi 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyér	Tojáskrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Túrókrém mazsolás 11-14, Graham kenyér
		Energia: 57.93 Kcal / 242.15 KJ	Energia: 42.50 Kcal / 177.65 KJ	Energia: 27.72 Kcal / 115.87 KJ	Energia: 47.33 Kcal / 197.84 KJ	Energia: 30.13 Kcal / 125.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.77 g 3.73 g 1.29 g	1.56 g 2.62 g 0.78 g	1.89 g 1.23 g 0.50 g	2.90 g 2.73 g 0.81 g	4.40 g 0.22 g 0.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	3.01 g 0.01 g 0.37 g	2.85 g 0.32 g 0.22 g	2.03 g 0.08 g 0.23 g	2.51 g 0.11 g 0.06 g	5.91 g 3.33 g 0.06 g	
	Ebéd	Karfiolleves 11-14, Temesvári sertéstokány 11-14, Tészta köret 11-14, Csemege uborka	Zöldségleves 11-14, Sertéssült (egyben sütvé)11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, Alma**, Graham kenyér	Gyümölcs leves *mir* ! 11-14, Csirkepörkölt 11-14, Tészta köret 11-14, Vegyesvágott	Daragaluska leves 11-14, sült debreceni, Lencsefőzelék11-14, Graham kenyér	Brokkolikrémléves 11-14, Levesgyöngy 18%, Carbonara spagetti 11-14, Alma**
		Energia: 530.78 Kcal / 2,218.66 KJ	Energia: 389.30 Kcal / 1,627.27 KJ	Energia: 388.87 Kcal / 1,625.48 KJ	Energia: 298.00 Kcal / 1,245.64 KJ	Energia: 283.62 Kcal / 1,185.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
25.72 g 28.20 g 9.37 g		25.53 g 15.20 g 5.14 g	39.51 g 11.30 g 3.01 g	13.89 g 13.08 g 4.26 g	13.34 g 16.52 g 5.00 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
46.07 g 0.00 g 0.30 g	36.26 g 0.02 g 0.12 g	31.31 g 12.15 g 0.12 g	28.07 g 2.67 g 0.50 g	19.27 g 0.00 g 0.41 g		



Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Iskola felső 11-14 év	Uzsonna	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégsaláta, Zsemle	Ökörszem	Sárgarépás margarin 11-14, Rozsos kifli, zsemle, Uborka**, Trappista sajt	Ivóyoghurt, Mákos rigó	Szezámagos kifli, zsemle, Kockasajt db**18%
		Energia: 247.53 Kcal / 1,034.68 KJ	Energia: 258.37 Kcal / 1,079.99 KJ	Energia: 149.41 Kcal / 624.53 KJ	Energia: 364.70 Kcal / 1,524.45 KJ	Energia: 314.32 Kcal / 1,313.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.71 g 3.06 g 1.38 g	8.21 g 5.50 g 2.21 g	4.43 g 1.95 g 0.95 g	11.84 g 6.90 g 2.52 g	12.38 g 9.22 g 3.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.74 g 0.83 g 1.38 g	45.67 g 11.54 g 0.60 g	29.07 g 1.03 g 0.78 g	63.36 g 15.68 g 1.36 g	47.51 g 0.78 g 1.22 g		
(00140) Középisk.étr.1 5évtől	Ebéd	Karfiollevés 15-18, Temesvári sertéstokány, Tészta köret 15-18, Csemege uborka	Zöldséglevés 15-18, Sertés sült (egyben sütve)15-, Kelkáposzta főzelék15-18, Alma**, Graham kenyér	Gyümölcs leves 15-18, Csirkepörkölt15-18, Tészta köret 15-18, Vegyesvágott	Daragaluska leves15-18, sült debreceni , Lencsefőzelék15-18, Graham kenyér	Brokkolikrémléves 15-18 , Levesgyöngy 18%, Carbonara spagetti 15-18, Alma**
		Energia: 593.15 Kcal / 2,479.37 KJ	Energia: 607.93 Kcal / 2,541.15 KJ	Energia: 469.41 Kcal / 1,962.13 KJ	Energia: 357.06 Kcal / 1,492.51 KJ	Energia: 329.74 Kcal / 1,378.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.15 g 30.05 g 9.71 g	36.61 g 18.72 g 6.27 g	47.64 g 13.62 g 3.63 g	16.67 g 15.75 g 5.13 g	15.90 g 19.48 g 6.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55.58 g 0.00 g 0.37 g	71.40 g 0.02 g 0.15 g	37.89 g 14.64 g 0.15 g	33.47 g 3.21 g 0.59 g	21.36 g 0.00 g 0.49 g		