



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**, Kenőmájaskrém 7-10	Párizsikrém7-10, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Graham kenyér, Jégcsapretek, Pizza sonka, Margarin (szendvics)	Tojáskrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**	Túrókrém mazsolás 7-10, Graham kenyér
		Energia: 103.64 Kcal / 433.22 KJ	Energia: 104.16 Kcal / 435.39 KJ	Energia: 108.31 Kcal / 452.74 KJ	Energia: 100.17 Kcal / 418.71 KJ	Energia: 109.05 Kcal / 455.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3.92 g 3.22 g 0.91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4.70 g 8.86 g 1.31 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4.46 g 5.90 g 0.47 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.48 g 11.49 g 1.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.72 g 6.95 g 1.19 g
		Szénhidrát Cukor Só 18.02 g 0.08 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só 18.18 g 0.14 g 0.73 g	Szénhidrát Cukor Só 17.54 g 0.12 g 0.67 g	Szénhidrát Cukor Só 17.63 g 0.18 g 0.66 g	Szénhidrát Cukor Só 21.05 g 2.74 g 0.56 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Zöldségleves 7-10, Sertés sült (egyben sütve)7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Alma**, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves 7-10, Temesvári sertéstokány 7 -10, Párolt rizsköret 7-10, Csemege uborka	Gyümölcs leves 7-10, Csirkepörkölt 7-10, Tészta köret 7-10, Vegyesvágott	Daragaluska leves 7-10, Sült kolbász 7-10, Lencsefőzelék7-10, Graham kenyér	Brokkolikrémleves 7-10, Levesgyöngy 18%, Rántott hal 7-10, Török rizs 7-10, Majonéz kukoricasaláta7-10
		Energia: 284.99 Kcal / 1,191.26 KJ	Energia: 76.90 Kcal / 321.44 KJ	Energia: 99.44 Kcal / 415.66 KJ	Energia: 245.39 Kcal / 1,025.73 KJ	Energia: 284.56 Kcal / 1,189.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25.67 g 11.40 g 3.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23.08 g 23.42 g 8.26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.39 g 9.77 g 2.76 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32.36 g 17.30 g 4.41 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 39.84 g 24.17 g 8.24 g
		Szénhidrát Cukor Só 56.22 g 0.09 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 58.51 g 0.00 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só 57.88 g 9.66 g 1.41 g	Szénhidrát Cukor Só 89.44 g 2.21 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 103.05 g 6.67 g 1.20 g





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Csemege szalámi, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Ökörszem	Sárgarépás margarin 7-10, Rozsos kifli, zsemle, Csemege,paprikás szalámi, Uborka**	Ivójoghurt, Mákos rigó	Croissan, csokis
		Energia: 113.62 Kcal / 474.93 KJ	Energia: 258.37 Kcal / 1,079.99 KJ	Energia: 154.06 Kcal / 643.97 KJ	Energia: 2,622.01 Kcal / 10,960.00 KJ	Energia: 343.78 Kcal / 1,437.00 KJ
		Fehérje 4.03 g Zsír 1.25 g T.Zsírsv 0.44 g	Fehérje 8.21 g Zsír 5.50 g T.Zsírsv 2.21 g	Fehérje 4.90 g Zsír 6.62 g T.Zsírsv 2.28 g	Fehérje 92.79 g Zsír 49.79 g T.Zsírsv 14.63 g	Fehérje 6.67 g Zsír 14.81 g T.Zsírsv 7.96 g
		Szénhidrát 21.99 g Cukor 0.36 g Só 0.63 g	Szénhidrát 45.67 g Cukor 11.54 g Só 0.60 g	Szénhidrát 29.12 g Cukor 1.06 g Só 0.91 g	Szénhidrát 518.55 g Cukor 32.29 g Só 14.09 g	Szénhidrát 47.75 g Cukor 10.41 g Só 0.69 g

