



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	sajtkrém 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Zöldpaprika**	Túrókrém zöldfűszeres 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	halkrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**	HOT - DOG
		Energia: 103.44 Kcal / 432.38 KJ	Energia: 105.21 Kcal / 439.78 KJ	Energia: 102.70 Kcal / 429.29 KJ	Energia: 125.33 Kcal / 523.88 KJ	Energia: 68.01 Kcal / 284.28 KJ
		Fehérje 4.08 g Zsír 11.67 g T.Zsírsv 2.63 g	Fehérje 7.45 g Zsír 10.98 g T.Zsírsv 2.35 g	Fehérje 7.02 g Zsír 2.47 g T.Zsírsv 1.15 g	Fehérje 4.88 g Zsír 12.09 g T.Zsírsv 1.88 g	Fehérje 10.64 g Zsír 13.46 g T.Zsírsv 5.15 g
		Szénhidrát 18.32 g Cukor 0.10 g Só 0.70 g	Szénhidrát 18.15 g Cukor 0.10 g Só 1.23 g	Szénhidrát 18.90 g Cukor 0.08 g Só 0.65 g	Szénhidrát 17.77 g Cukor 0.10 g Só 0.62 g	Szénhidrát 14.82 g Cukor 0.37 g Só 2.03 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Tarhonyaleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Finomfőzelék 7-10, Alma**, Graham kenyér	Kassai burgonyaleves 7-10, Csirkemell gyros 7-10, Török rizs 7-10, Káposzta saláta 7-10	Édesburgonya krémleves 7-10, zsemlekočka, Rántott sertésszelet 7-10, Rizi-bizi 7-10, Vegyesvágott	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Köményes sertéssült 7-10, Vadasmártás 7-10, Tészta köret 7-10	Fejtettbab leves 7-10, Rizseshús 7-10, Káposzta saláta sav.
		Energia: 283.37 Kcal / 1,184.49 KJ	Energia: 136.36 Kcal / 569.98 KJ	Energia: 145.53 Kcal / 608.32 KJ	Energia: 58.53 Kcal / 244.66 KJ	Energia: 99.07 Kcal / 414.11 KJ
		Fehérje 25.39 g Zsír 25.96 g T.Zsírsv 7.34 g	Fehérje 33.01 g Zsír 29.15 g T.Zsírsv 10.64 g	Fehérje 23.58 g Zsír 16.30 g T.Zsírsv 5.12 g	Fehérje 23.91 g Zsír 9.83 g T.Zsírsv 2.87 g	Fehérje 20.02 g Zsír 14.97 g T.Zsírsv 4.80 g
		Szénhidrát 70.02 g Cukor 3.40 g Só 0.94 g	Szénhidrát 57.59 g Cukor 6.60 g Só 2.64 g	Szénhidrát 75.97 g Cukor 0.13 g Só 1.06 g	Szénhidrát 47.75 g Cukor 3.50 g Só 1.38 g	Szénhidrát 64.57 g Cukor 0.00 g Só 0.32 g





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Kenőmájaskrém 7-10, Graham kenyér, Jégcsapretek	Pogácsa sajtos	Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Barackíz**, Graham kenyer										
		Energia: 102.59 Kcal / 428.83 KJ	Energia: 331.82 Kcal / 1,387.01 KJ	Energia: 107.21 Kcal / 448.14 KJ	Energia: 102.64 Kcal / 429.04 KJ	Energia: 95.60 Kcal / 399.61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.92 g	7.66 g	0.91 g	7.67 g	17.19 g	8.93 g	10.70 g	3.21 g	1.03 g	11.88 g	8.97 g	5.56 g	3.40 g	5.20 g	0.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.96 g	0.10 g	0.61 g	38.43 g	2.51 g	1.47 g	18.64 g	0.08 g	0.85 g	22.41 g	0.36 g	1.30 g	16.89 g	0.10 g	0.55 g		

