



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Kenőmájaskrém 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Túrókrém mazsolás 7-10, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tojáskrém házi 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**	sonkakerém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 127.71 Kcal / 533.83 KJ	Energia: 141.59 Kcal / 591.85 KJ	Energia: 165.15 Kcal / 690.33 KJ	Energia: 167.84 Kcal / 701.57 KJ	Energia: 148.59 Kcal / 621.11 KJ
		Fehérje 4.00 g Zsír 3.30 g T.Zsír 0.91 g	Fehérje 6.72 g Zsír 6.95 g T.Zsír 1.19 g	Fehérje 7.21 g Zsír 10.92 g T.Zsír 2.35 g	Fehérje 5.52 g Zsír 7.07 g T.Zsír 1.92 g	Fehérje 4.67 g Zsír 10.29 g T.Zsír 1.65 g
		Szénhidrát 18.54 g Cukor 0.08 g Só 0.56 g	Szénhidrát 21.05 g Cukor 2.74 g Só 0.56 g	Szénhidrát 17.55 g Cukor 0.10 g Só 1.23 g	Szénhidrát 18.52 g Cukor 0.16 g Só 0.63 g	Szénhidrát 17.37 g Cukor 0.16 g Só 0.75 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Reszeltészta leves7-10, Fokhagymás aprópecsenye7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves 7-10, Babérlev.-tejf. pu.tokány7-10, Párolt rizsköret 7-10	Szilva, Burgonyaleves magyaros7-10, Milánói makaróni 7-10	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Gyümölcs szósz 7-10, Burgonya sós féladag 7-10	Paradicsom leves 7-10, Tarhonyáshús 7-10, Csemege uborka
		Energia: 465.67 Kcal / 1,946.50 KJ	Energia: 353.78 Kcal / 1,478.80 KJ	Energia: 536.57 Kcal / 2,242.86 KJ	Energia: 543.39 Kcal / 2,271.37 KJ	Energia: 463.87 Kcal / 1,938.98 KJ
		Fehérje 26.11 g Zsír 13.64 g T.Zsír 4.69 g	Fehérje 17.76 g Zsír 7.05 g T.Zsír 2.52 g	Fehérje 22.28 g Zsír 22.08 g T.Zsír 7.67 g	Fehérje 31.00 g Zsír 20.13 g T.Zsír 7.53 g	Fehérje 19.80 g Zsír 16.36 g T.Zsír 4.69 g
		Szénhidrát 56.89 g Cukor 0.08 g Só 0.67 g	Szénhidrát 54.32 g Cukor 0.00 g Só 0.10 g	Szénhidrát 63.36 g Cukor 4.22 g Só 2.70 g	Szénhidrát 58.21 g Cukor 18.24 g Só 0.32 g	Szénhidrát 61.33 g Cukor 6.59 g Só 0.41 g





Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	halkrém házi 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Jégsaláta, Zsemle	Kockasajt db**18%, Hagymás stangli	Dinkelspitz, Ivójoghurt	Barackíz**, Graham kenyér, Alma**										
		Energia: 166.85 Kcal / 697.43 KJ	Energia: 176.22 Kcal / 736.60 KJ	Energia: 250.96 Kcal / 1,049.01 KJ	Energia: 2,804.60 Kcal / 11,723.23 KJ	Energia: 126.55 Kcal / 528.98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.72 g	7.63 g	1.89 g	8.25 g	6.51 g	2.38 g	8.12 g	3.00 g	1.21 g	100.79 g	22.99 g	9.33 g	3.80 g	5.60 g	0.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.86 g	0.08 g	0.59 g	22.11 g	0.36 g	1.32 g	49.32 g	2.02 g	1.44 g	551.45 g	21.29 g	17.39 g	23.89 g	0.10 g	0.55 g		

