



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Graham kenyér, Zöldpaprika**, sajtkrém 7-10	Kőrözött túró házi 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**	Graham kenyér, Túrókrém asz.szilvás7-10	felvágottkrém házi 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Löncskrém 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 158.56 Kcal / 662.78 Kj	Energia: 155.98 Kcal / 652.00 Kj	Energia: 140.04 Kcal / 585.37 Kj	Energia: 158.69 Kcal / 663.32 Kj	Energia: 146.78 Kcal / 613.54 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.84 g 11.61 g 2.63 g	6.96 g 4.86 g 1.83 g	6.56 g 6.87 g 1.14 g	4.71 g 6.75 g 1.98 g	4.79 g 9.33 g 1.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17.72 g 0.10 g 0.70 g	19.12 g 0.08 g 0.56 g	21.04 g 3.35 g 0.56 g	17.79 g 0.12 g 0.75 g	18.98 g 0.27 g 0.78 g		
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Babgulyás 7-10, Szilvás gombóc 7-10, Alma**, Teljes kiőrlésű kenyér	Csurgatott tojás leves7-10, Sertés pörkölt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges harcsaleves, Chilis bab sertéshússal7-10, Párolt rizsköret 7-10, Csemege uborka	Gyümölcs leves 7-10, Csirkepörkölt 7-10, Tészta köret 7-10, Kovászos uborka	Lebbencsleves 7-10, Vagdalt 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Graham kenyér
		Energia: 470.16 Kcal / 1,965.27 Kj	Energia: 524.52 Kcal / 2,192.49 Kj	Energia: 554.95 Kcal / 2,319.69 Kj	Energia: 425.23 Kcal / 1,777.46 Kj	Energia: 518.00 Kcal / 2,165.24 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.10 g 12.12 g 4.05 g	22.98 g 17.97 g 6.50 g	29.53 g 18.81 g 6.77 g	30.29 g 8.48 g 2.42 g	22.75 g 20.71 g 5.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.43 g 13.27 g 0.90 g	64.84 g 0.08 g 0.71 g	66.53 g 0.00 g 0.20 g	56.48 g 9.66 g 3.71 g	67.37 g 0.10 g 1.04 g		





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Sárgarépás margarin 7-10, Párizsi, sertés, Graham kenyér, Kápia paprika	Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Padlizsánkrém házi 7-10, Graham kenyér, Paradicsom**	Ivójoghurt, Szezámagos kifli, zsemle	Uborka**, Graham kenyér, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics)
		Energia: 206.57 Kcal / 863.46 KJ	Energia: 149.74 Kcal / 625.91 KJ	Energia: 107.36 Kcal / 448.76 KJ	Energia: 318.28 Kcal / 1,330.41 KJ	Energia: 209.69 Kcal / 876.50 KJ
		Fehérje 7.26 g Zsír 15.35 g T.Zsírsvav 3.55 g	Fehérje 10.35 g Zsír 2.67 g T.Zsírsvav 0.93 g	Fehérje 3.81 g Zsír 5.68 g T.Zsírsvav 0.38 g	Fehérje 11.01 g Zsír 8.32 g T.Zsírsvav 3.32 g	Fehérje 9.55 g Zsír 14.92 g T.Zsírsvav 3.85 g
		Szénhidrát 17.84 g Cukor 0.10 g Só 1.30 g	Szénhidrát 22.05 g Cukor 0.36 g Só 0.90 g	Szénhidrát 18.33 g Cukor 0.12 g Só 0.55 g	Szénhidrát 50.71 g Cukor 13.45 g Só 1.22 g	Szénhidrát 17.33 g Cukor 0.10 g Só 1.69 g

