



## Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Vajkrém , magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Tojáskrém házi 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Körözött túró házi 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**	sajtkrém 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**
		Energia: 131.90 Kcal / 551.34 KJ	Energia: 165.38 Kcal / 691.29 KJ	Energia: 167.14 Kcal / 698.65 KJ	Energia: 153.52 Kcal / 641.71 KJ	Energia: 161.02 Kcal / 673.06 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 3.88 g    4.02 g    1.78 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 5.52 g    11.53 g    1.90 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 7.25 g    6.48 g    2.36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 6.96 g    9.32 g    1.81 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 3.84 g    7.15 g    2.65 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 18.08 g    0.08 g    0.52 g	Szénhidrát    Cukor    Só 17.89 g    0.18 g    0.66 g	Szénhidrát    Cukor    Só 17.98 g    0.08 g    1.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 18.49 g    0.10 g    0.59 g	Szénhidrát    Cukor    Só 18.35 g    0.08 g    0.67 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Zöldborsó krémleves 7- 10, Rizseshús 7-10, Levesgyöngy 18%, Káposzta saláta sav.	zöldbableves 7-10, Húsgombóc 7-10, Paradicsom mártás7-10, Burgonya sós féladag 7- 10, Graham kenyér	Rakott rózsa 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Szilva, Zöldségleves 7-10	Hamisgulyás 7-10, Köményes sertéssült 7- 10, Szárazbabfőzelék7- 10, Graham kenyér	Frankfurti leves7-10, Gombapörkölt 7-10, Csemege uborka, Török rizs 7-10
		Energia: 461.03 Kcal / 1,927.11 KJ	Energia: 520.21 Kcal / 2,174.48 KJ	Energia: 482.75 Kcal / 2,017.90 KJ	Energia: 520.96 Kcal / 2,177.61 KJ	Energia: 413.97 Kcal / 1,730.39 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 20.24 g    15.02 g    5.23 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 19.49 g    17.32 g    4.36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 21.50 g    20.38 g    6.69 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 34.51 g    13.32 g    3.36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav 18.88 g    12.60 g    4.57 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 60.15 g    0.00 g    0.13 g	Szénhidrát    Cukor    Só 78.75 g    9.99 g    0.64 g	Szénhidrát    Cukor    Só 52.71 g    0.08 g    0.60 g	Szénhidrát    Cukor    Só 73.21 g    0.11 g    0.77 g	Szénhidrát    Cukor    Só 58.88 g    0.00 g    0.54 g





### Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**	Margarin (szendvics), Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér, Gépsonka Sümege	Májkrém 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Gépsonka Sümege, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégсалáta	Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**										
		Energia: 290.62 Kcal / 1,214.79 KJ	Energia: 185.34 Kcal / 774.72 KJ	Energia: 149.39 Kcal / 624.45 KJ	Energia: 149.74 Kcal / 625.91 KJ	Energia: 103.29 Kcal / 431.75 KJ										
		Fehérje 17.61 g	Zsír 14.61 g	T.Zsírsv 9.13 g	Fehérje 15.07 g	Zsír 4.94 g	T.Zsírsv 1.65 g	Fehérje 5.45 g	Zsír 4.98 g	T.Zsírsv 1.56 g	Fehérje 10.35 g	Zsír 2.67 g	T.Zsírsv 0.93 g	Fehérje 3.68 g	Zsír 1.02 g	T.Zsírsv 0.30 g
		Szénhidrát 23.05 g	Cukor 0.36 g	Só 1.78 g	Szénhidrát 18.31 g	Cukor 0.08 g	Só 1.09 g	Szénhidrát 18.71 g	Cukor 0.08 g	Só 0.78 g	Szénhidrát 22.05 g	Cukor 0.36 g	Só 0.90 g	Szénhidrát 17.92 g	Cukor 0.08 g	Só 0.52 g

