



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	<p>Kenőmájaskrém 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**</p>	<p>Körözött túró házi 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**</p>	<p>sajtkrém 7-10, Graham kenyer, Zöldpaprika**</p>	<p>Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**</p>	<p>Graham kenyér, Uborka**, felvágottkrém házi 7-10</p>										
		Energia: 121.79 Kcal / 509.08 KJ	Energia: 155.98 Kcal / 652.00 KJ	Energia: 158.56 Kcal / 662.78 KJ	Energia: 167.15 Kcal / 698.69 KJ	Energia: 156.69 Kcal / 654.96 KJ										
		Fehérje 3.72 g	Zsír 7.68 g	T.Zsírsv 0.90 g	Fehérje 6.96 g	Zsír 4.86 g	T.Zsírsv 1.83 g	Fehérje 3.84 g	Zsír 11.61 g	T.Zsírsv 2.63 g	Fehérje 7.25 g	Zsír 6.48 g	T.Zsírsv 2.36 g	Fehérje 4.67 g	Zsír 11.19 g	T.Zsírsv 1.97 g
		Szénhidrát 17.51 g	Cukor 0.10 g	Só 0.59 g	Szénhidrát 19.12 g	Cukor 0.08 g	Só 0.56 g	Szénhidrát 17.72 g	Cukor 0.10 g	Só 0.70 g	Szénhidrát 17.98 g	Cukor 0.08 g	Só 0.52 g	Szénhidrát 17.36 g	Cukor 0.14 g	Só 0.78 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	<p>Gyümölcs leves 7-10, Zöldborsós csirkemell 7- 10, Tészta köret 7-10</p>	<p>Rizsleves 7-10, Főtt, fűstölt s.comb 7-10, Lencsefőzelék7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma**</p>	<p>Kelbimbó krémleves 7- 10, Levesgyöngy 18%, Sült csirkecomb 7-10, Zöldséges rizs 7-10, Csemege uborka</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér, zöldbableves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10, Alma**</p>	<p>Kolbászos krumplileves- 10, Milánói makaróni 7- 10, Trapista sajt, Alma**</p>										
		Energia: 359.82 Kcal / 1,504.05 KJ	Energia: 942.79 Kcal / 3,940.86 KJ	Energia: 476.68 Kcal / 1,992.52 KJ	Energia: 446.83 Kcal / 1,867.75 KJ	Energia: 645.99 Kcal / 2,700.24 KJ										
		Fehérje 22.82 g	Zsír 4.21 g	T.Zsírsv 1.34 g	Fehérje 46.45 g	Zsír 36.19 g	T.Zsírsv 13.99 g	Fehérje 29.01 g	Zsír 15.00 g	T.Zsírsv 4.80 g	Fehérje 20.33 g	Zsír 17.85 g	T.Zsírsv 6.49 g	Fehérje 31.13 g	Zsír 30.03 g	T.Zsírsv 13.84 g
		Szénhidrát 57.22 g	Cukor 9.66 g	Só 1.20 g	Szénhidrát 105.62 g	Cukor 2.18 g	Só 5.41 g	Szénhidrát 55.49 g	Cukor 0.01 g	Só 0.30 g	Szénhidrát 49.43 g	Cukor 1.40 g	Só 0.69 g	Szénhidrát 62.56 g	Cukor 4.22 g	Só 3.78 g





Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Sárgarépás margarin 7-10, Kápia paprika, Graham kenyér	Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Padlizsánkrém házi 7-10, Graham kenyér, Paradicsom**	Ivójoghurt, Szezámagos kifli, zsemle	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 142.71 Kcal / 596.53 KJ	Energia: 107.44 Kcal / 449.10 KJ	Energia: 107.36 Kcal / 448.76 KJ	Energia: 318.28 Kcal / 1,330.41 KJ	Energia: 174.89 Kcal / 731.04 KJ
		Fehérje 3.69 g Zsír 9.89 g T.Zsírsvav 1.49 g	Fehérje 3.93 g Zsír 0.89 g T.Zsírsvav 0.32 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 8.28 g Zsír 11.59 g T.Zsírsvav 2.53 g
		Szénhidrát 17.78 g Cukor 0.10 g Só 0.62 g	Szénhidrát 21.95 g Cukor 0.37 g Só 0.64 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 17.41 g Cukor 0.10 g Só 1.30 g

