



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Graham kenyér, Kápia paprika	Májkrém 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Kőrözött túró házi 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Főtt tojás, Graham kenyér, Margarin (szendvics), Uborka**
		Energia: 165.14 Kcal / 690.29 Kj	Energia: 147.82 Kcal / 617.89 Kj	Energia: 153.52 Kcal / 641.71 Kj	Energia: 132.71 Kcal / 554.73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.21 g 10.92 g 2.35 g	5.41 g 4.94 g 1.56 g	6.96 g 9.32 g 1.81 g	6.30 g 7.82 g 0.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17.55 g 0.10 g 0.55 g	18.45 g 0.08 g 0.78 g	18.49 g 0.10 g 0.59 g	17.35 g 0.10 g 0.62 g		
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Gombás lencseleves 7-10, Natúr sertéskaraj 7-10, Sütőtök ragu 7-10, Török rizs 7-10	Fokhagymás babkémleves 7-10, Levesgyöngy 18%, Carbonara spagetti 7-10, Körte	Teljes kiőrlésű kenyér, Lebbencsleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10, Alma**	Burgonyagombóc leves 7-10, Mexikói chilis bab 7-10, Párolt rizsköret 7-10, Csemege uborka
		Energia: 467.38 Kcal / 1,953.65 Kj	Energia: 409.09 Kcal / 1,710.00 Kj	Energia: 591.61 Kcal / 2,472.93 Kj	Energia: 528.26 Kcal / 2,208.13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.58 g 13.78 g 4.85 g	23.50 g 20.50 g 8.32 g	29.63 g 20.17 g 6.99 g	21.48 g 13.91 g 4.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61.87 g 0.04 g 0.23 g	31.41 g 0.00 g 1.39 g	70.56 g 0.08 g 0.83 g	78.60 g 0.00 g 0.10 g		





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Ivójoghurt, Kifli	Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Zabpelyhes keksz, Alma**								
		Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ	Energia: 216.37 Kcal / 904.43 KJ	Energia: 176.22 Kcal / 736.60 KJ	Energia: 30.95 Kcal / 129.37 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9.70 g	7.02 g	3.73 g	12.07 g	8.99 g	5.56 g	8.25 g	6.51 g	2.38 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.81 g	13.99 g	1.20 g	22.73 g	0.36 g	1.30 g	22.11 g	0.36 g	1.32 g	7.00 g	0.00 g	0.00 g		

