



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Vajkrém , magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Kakaós csiga	Májkrém 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Kőrözött túró házi 7-10, Graham kenyér, Póréhagyma**	Tojáskrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 131.90 Kcal / 551.34 KJ	Energia: 2,846.89 Kcal / 11,900.00 KJ	Energia: 48.64 Kcal / 203.32 KJ	Energia: 16.88 Kcal / 70.56 KJ	Energia: 163.81 Kcal / 684.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.88 g 4.02 g 1.78 g	63.60 g 49.20 g 22.70 g	2.31 g 3.01 g 1.03 g	3.57 g 0.42 g 0.20 g	5.48 g 11.49 g 1.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
18.08 g 0.08 g 0.52 g	566.50 g 208.00 g 6.20 g	2.85 g 0.01 g 0.29 g	1.90 g 0.01 g 0.07 g	17.63 g 0.18 g 0.66 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Teljes kiőrlésű kenyér, Lebbencsleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Zöldborsófőzelék 7-10	zöldbableves 7-10, Rántott sertésszelet 7-10, Kukoricás rizs 7-10, cékla saláta!	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Vadasmártás 7-10, Tészta köret 7-10	Édesburgonya krémleves 7-10, Tarhonyáshús 7-10, Levesgyöngy 18%, Káposzta saláta sav.	Sertésragu leves 7-10, Túrós-tejfölös tészta 7-10, Alma**
		Energia: 560.66 Kcal / 2,343.56 KJ	Energia: 536.46 Kcal / 2,242.40 KJ	Energia: 517.99 Kcal / 2,165.20 KJ	Energia: 233.37 Kcal / 975.49 KJ	Energia: 347.62 Kcal / 1,453.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.23 g 19.77 g 6.99 g	23.18 g 12.91 g 4.39 g	32.45 g 21.82 g 7.79 g	12.13 g 16.84 g 5.09 g	18.30 g 21.58 g 8.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63.56 g 0.08 g 0.83 g	81.22 g 0.00 g 0.53 g	46.70 g 3.49 g 0.24 g	16.56 g 0.13 g 0.33 g	20.11 g 0.00 g 0.32 g		



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	sajtkrém 7-10, Zsemle, Uborka**	halkrém házi 7-10, Graham kenyér	Ivójoghurt, Kifli	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**	Kockasajt db**18%, Dinkelspitz										
		Energia: 162.26 Kcal / 678.25 KJ		Energia: 162.50 Kcal / 679.25 KJ		Energia: 350.83 Kcal / 1,466.47 KJ		Energia: 234.65 Kcal / 980.84 KJ		Energia: 2,638.76 Kcal / 11,030.02 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.96 g	6.71 g	2.54 g	4.48 g	12.05 g	1.88 g	11.35 g	4.96 g	2.58 g	8.52 g	1.50 g	0.60 g	95.20 g	17.20 g	6.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.48 g	0.36 g	0.72 g	17.09 g	0.10 g	0.62 g	64.48 g	15.78 g	1.43 g	49.09 g	0.82 g	1.32 g	529.00 g	8.30 g	15.90 g		

