



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00132) Iskola felső 11-14 év	Vajkrém , magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Kakaós csiga	Májkrém 11-14, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Körözött túró házi 11-14, Graham kenyér, Póréhagyma**	Tojáskrém házi 11-14, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 131.90 Kcal / 551.34 KJ	Energia: 2,846.89 Kcal / 11,900.00 KJ	Energia: 58.05 Kcal / 242.65 KJ	Energia: 15.96 Kcal / 66.71 KJ	Energia: 47.33 Kcal / 197.84 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	2.77 g 3.76 g 1.29 g	3.02 g 0.36 g 0.17 g	2.90 g 2.73 g 0.81 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	3.05 g 0.01 g 0.36 g	1.87 g 0.01 g 0.07 g	2.51 g 0.11 g 0.06 g		
Ebéd	(00132) Iskola felső 11-14 év	Teljes kiőrlésű kenyér, Lebbencsleves 11-14, Sertés pörkölt 11-14, Zöldborsófőzelék 11-14	zöldbableves 11-14, Rántott sertésszelet 11-14, Kukoricás rizs 11-14, cékla saláta!	Húsleves* 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Vadasmártás 11-14, Tészta köret 11-14	Édesburgonya krémleves 11-14, Tarhonyáshús 11-14, Levesgyöngy 18%, Káposzta saláta sav.	Sertésragu leves 11-14, Túrós-tejfölös tészta 7-14, Alma**
		Energia: 664.14 Kcal / 2,776.11 KJ	Energia: 674.65 Kcal / 2,820.04 KJ	Energia: 653.73 Kcal / 2,732.59 KJ	Energia: 291.85 Kcal / 1,219.93 KJ	Energia: 272.03 Kcal / 1,137.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.90 g 23.36 g 8.25 g	29.15 g 16.23 g 5.52 g	40.89 g 27.46 g 9.78 g	14.91 g 21.00 g 6.39 g	21.07 g 15.24 g 5.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75.44 g 0.08 g 0.90 g	102.13 g 0.00 g 0.68 g	59.16 g 4.39 g 0.31 g	19.63 g 0.18 g 0.44 g	20.04 g 0.00 g 0.08 g		





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év	sajtkrém 11-14, Zsemle, Uborka**	halkrém házi 11-14, Graham kenyér	Ivójoghurt, Kifli	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**	Kockasajt db**18%, Dinkelspitz										
		Energia: 177.47 Kcal / 741.82 KJ		Energia: 179.74 Kcal / 751.31 KJ		Energia: 350.83 Kcal / 1,466.47 KJ		Energia: 234.65 Kcal / 980.84 KJ		Energia: 324.13 Kcal / 1,354.86 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.01 g	8.34 g	3.15 g	4.76 g	13.82 g	2.30 g	11.35 g	4.96 g	2.58 g	8.52 g	1.50 g	0.60 g	12.86 g	6.72 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.54 g	0.36 g	0.76 g	17.14 g	0.10 g	0.63 g	64.48 g	15.78 g	1.43 g	49.09 g	0.82 g	1.32 g	53.30 g	0.83 g	1.69 g		

