



### Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**, Margarin (szendvics)	Sertés párizsi Kométa am., Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Zöldpaprika**	sajtkrém 7-10, Graham kenyer, Zöldpaprika**	felvágottkrém házi 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Tojáskrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**										
		Energia: 105.06 Kcal / 439.15 KJ	Energia: 157.28 Kcal / 657.43 KJ	Energia: 158.56 Kcal / 662.78 KJ	Energia: 158.69 Kcal / 663.32 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
		3.68 g	1.22 g	0.36 g	6.12 g	10.50 g	2.38 g	3.84 g	11.61 g	2.63 g	4.71 g	6.75 g	1.98 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
17.92 g	0.08 g	0.52 g	17.61 g	0.10 g	0.55 g	17.72 g	0.10 g	0.70 g	17.79 g	0.12 g	0.75 g	17.63 g	0.18 g	0.66 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Sütőtök krémleves 7-10, Ludaskása 7-10, Párolt lilakáposzta 7-10	Vagdalt 7-10, Burgonya köret petr.7-10, cékla saláta!, Csontleves tésztabetéttel 7-10	Csemege uborka, Gombakrém leves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Kenyer**, Alma**	Karfiolleves 7-10, Húsgombóc 7-10, Paradicsom mártás7-10, Burgonya sós féladag 7- 10, Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás 7-10, Káposztás kocka 7-10, Graham kenyér, Alma**										
		Energia: 580.01 Kcal / 2,424.44 KJ	Energia: 364.00 Kcal / 1,521.52 KJ	Energia: 494.43 Kcal / 2,066.72 KJ	Energia: 494.64 Kcal / 2,067.60 KJ	Energia: 423.93 Kcal / 1,772.03 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.01 g	25.54 g	8.38 g	15.30 g	12.63 g	4.22 g	23.07 g	18.77 g	6.87 g	18.54 g	12.81 g	4.35 g	20.76 g	16.84 g	4.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.19 g	6.59 g	0.17 g	46.26 g	0.00 g	0.35 g	58.07 g	0.28 g	0.78 g	73.54 g	9.97 g	0.61 g	55.36 g	2.60 g	0.67 g		





### Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Teljes kiőrlésű kenyér, Májkrém 7-10, Lilahagyma	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Pizzás kifli	Ivójoghurt, Szezámagos kifli, zsemle	Kolbászkrém 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 157.34 Kcal / 657.68 KJ	Energia: 176.22 Kcal / 736.60 KJ	Energia: 145.69 Kcal / 608.98 KJ	Energia: 318.28 Kcal / 1,330.41 KJ	Energia: 126.32 Kcal / 528.02 KJ
		Fehérje 5.57 g Zsír 4.95 g T.Zsírsvav 1.56 g	Fehérje 8.25 g Zsír 6.51 g T.Zsírsvav 2.38 g	Fehérje 5.44 g Zsír 2.70 g T.Zsírsvav 1.40 g	Fehérje 11.01 g Zsír 8.32 g T.Zsírsvav 3.32 g	Fehérje 4.39 g Zsír 7.85 g T.Zsírsvav 1.05 g
		Szénhidrát 20.60 g Cukor 0.08 g Só 0.78 g	Szénhidrát 22.11 g Cukor 0.36 g Só 1.32 g	Szénhidrát 25.80 g Cukor 1.00 g Só 0.60 g	Szénhidrát 50.71 g Cukor 13.45 g Só 1.22 g	Szénhidrát 17.58 g Cukor 0.14 g Só 0.70 g

