

Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	sajtkrém 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Löncskrém 7-10, Graham kenyér, Uborka**	HOT - DOG	Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Tojáskrém házi 7-10, Graham kenyér, Jégcsapretek	Májkrém 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika
		Energia: 160.87 Kcal / 672.44 KJ	Energia: 145.21 Kcal / 606.98 KJ	Energia: 220.82 Kcal / 923.03 KJ	Energia: 166.05 Kcal / 694.09 KJ	Energia: 164.28 Kcal / 686.69 KJ	Energia: 151.33 Kcal / 632.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.97 g 7.14 g 2.64 g	4.75 g 9.29 g 1.57 g	10.64 g 13.46 g 5.15 g	7.23 g 6.44 g 2.37 g	5.50 g 11.49 g 1.91 g	5.57 g 5.01 g 1.56 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
18.33 g 0.08 g 0.68 g	18.72 g 0.27 g 0.78 g	14.82 g 0.37 g 2.03 g	17.91 g 0.08 g 0.53 g	17.82 g 0.18 g 0.67 g	19.01 g 0.08 g 0.78 g		
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Teljes kiőrlésű kenyér, Lencseleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Tökfőzelék 7-10	Füstölt sajtos karfiolkrémleves, Rakott burgonya 7-10	Csurgatott tojás leves 7-10, Fokhagymás aprópecsenye 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Graham kenyér, Mandarin	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Rántott hal 7-10, Zöldséges törökrisz 7-10, Tartármártás /majonézből/ 7-10	Brokkolikrémleves 7-10, Bolognai spagetti 7-10, Levesgyöngy 18%, Trapista sajt, Csokoládé, szeletes	Paradicsom leves 7-10, Rizseshús 7-10, Svanyú
		Energia: 521.79 Kcal / 2,181.08 KJ	Energia: 584.82 Kcal / 2,444.55 KJ	Energia: 466.62 Kcal / 1,950.47 KJ	Energia: 522.86 Kcal / 2,185.55 KJ	Energia: 718.84 Kcal / 3,004.75 KJ	Energia: 431.91 Kcal / 1,805.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.81 g 19.46 g 7.37 g	20.69 g 26.71 g 10.67 g	21.33 g 18.04 g 4.54 g	33.58 g 10.66 g 3.51 g	30.35 g 39.99 g 9.02 g	16.59 g 13.27 g 4.59 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
56.54 g 1.48 g 0.70 g	63.68 g 0.03 g 1.50 g	61.79 g 0.10 g 0.65 g	75.55 g 6.79 g 0.56 g	74.54 g 0.92 g 1.82 g	60.98 g 6.59 g 1.59 g		





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7- 10 év	Vajkrém , magyaros, Magos zsemle, kifli, Zöldpaprika**	Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta	Kakaós csiga	Kockasajt db**18%, Kifli	Barackíz**, Graham kenyér	Gabonás keksz kakaós, Alma**
		Energia: 291.96 Kcal / 1,220.39 KJ	Energia: 105.67 Kcal / 441.70 KJ	Energia: 2,846.89 Kcal / 11,900.00 KJ	Energia: 124.16 Kcal / 518.99 KJ	Energia: 95.60 Kcal / 399.61 KJ	Energia: 502.95 Kcal / 2,102.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.38 g 6.88 g 2.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.93 g 0.69 g 0.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 63.60 g 49.20 g 22.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.11 g 1.23 g 0.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.40 g 5.20 g 0.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.20 g 20.40 g 9.50 g
		Szénhidrát Cukor Só 48.28 g 0.87 g 1.25 g	Szénhidrát Cukor Só 21.95 g 0.37 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 566.50 g 208.00 g 6.20 g	Szénhidrát Cukor Só 25.36 g 1.00 g -0.29 g	Szénhidrát Cukor Só 16.89 g 0.10 g 0.55 g	Szénhidrát Cukor Só 68.00 g 21.00 g 0.55 g

