



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Kenőmájaskrém 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Tojásos sonkakerém 7-10, Graham kenyér, Uborka**	sajtkrém 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	HOT - DOG	Túrókrém asz.szilvás7-10, Graham kenyér
		Energia: 122.69 Kcal / 512.84 KJ	Energia: 156.87 Kcal / 655.72 KJ	Energia: 159.46 Kcal / 666.54 KJ	Energia: 220.82 Kcal / 923.03 KJ	Energia: 140.04 Kcal / 585.37 KJ
		Fehérje 3.74 g Zsír 3.20 g T.Zsírsv 0.92 g	Fehérje 4.56 g Zsír 11.27 g T.Zsírsv 2.00 g	Fehérje 3.86 g Zsír 7.13 g T.Zsírsv 2.65 g	Fehérje 10.64 g Zsír 13.46 g T.Zsírsv 5.15 g	Fehérje 6.56 g Zsír 6.87 g T.Zsírsv 1.14 g
		Szénhidrát 17.87 g Cukor 0.08 g Só 0.57 g	Szénhidrát 17.33 g Cukor 0.13 g Só 0.79 g	Szénhidrát 18.08 g Cukor 0.08 g Só 0.68 g	Szénhidrát 14.82 g Cukor 0.37 g Só 2.03 g	Szénhidrát 21.04 g Cukor 3.35 g Só 0.56 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	zöldbableves 7-10, Rántott csirkemell7-10, Rizi-bizi 7-10, Svanyú	Rántott leves zsemlekockával7-, Sertés pörkölt 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Graham kenyér	Gesztenyés gyüm.leves7-10, Sült csirkemell 7-10, Zöldséges törökrisz 7-10, Vegyesvágott	Zöldségleves 7-10, Rakott rózsa 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldb. csirkeragu leves 7-10, Darásmetélt ízzel 7-10
		Energia: 504.64 Kcal / 2,109.40 KJ	Energia: 466.94 Kcal / 1,951.81 KJ	Energia: 377.61 Kcal / 1,578.41 KJ	Energia: 451.22 Kcal / 1,886.10 KJ	Energia: 360.17 Kcal / 1,505.51 KJ
		Fehérje 26.49 g Zsír 8.67 g T.Zsírsv 2.90 g	Fehérje 22.19 g Zsír 21.83 g T.Zsírsv 5.67 g	Fehérje 21.64 g Zsír 6.08 g T.Zsírsv 1.45 g	Fehérje 20.70 g Zsír 20.19 g T.Zsírsv 6.78 g	Fehérje 17.03 g Zsír 3.02 g T.Zsírsv 0.45 g
		Szénhidrát 79.40 g Cukor 0.00 g Só 2.90 g	Szénhidrát 52.87 g Cukor 0.10 g Só 0.71 g	Szénhidrát 61.47 g Cukor 9.67 g Só 0.77 g	Szénhidrát 46.71 g Cukor 0.08 g Só 0.64 g	Szénhidrát 65.58 g Cukor 25.17 g Só 0.45 g





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Túrós táska	Ivójoghurt, Dinkelspitz	Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Pritamin paprika	Löncskrém 7-10, Uborka**, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt db**18%, Kifli
		Energia: 306.70 Kcal / 1,282.01 Kj	Energia: 2,804.60 Kcal / 11,723.23 Kj	Energia: 149.13 Kcal / 623.36 Kj	Energia: 147.21 Kcal / 615.34 Kj	Energia: 124.16 Kcal / 518.99 Kj
		Fehérje 7.39 g Zsír 13.31 g T.Zsírsv 6.42 g	Fehérje 100.79 g Zsír 22.99 g T.Zsírsv 9.33 g	Fehérje 6.18 g Zsír 4.24 g T.Zsírsv 1.58 g	Fehérje 4.79 g Zsír 4.85 g T.Zsírsv 1.58 g	Fehérje 4.11 g Zsír 1.23 g T.Zsírsv 0.60 g
		Szénhidrát 41.14 g Cukor 8.79 g Só 0.62 g	Szénhidrát 551.45 g Cukor 21.29 g Só 17.39 g	Szénhidrát 22.55 g Cukor 0.36 g Só 0.57 g	Szénhidrát 19.15 g Cukor 0.25 g Só 0.75 g	Szénhidrát 25.36 g Cukor 1.00 g Só -0.29 g

