



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Graham kenyér, Jégcsapretek, Kenőmájaskrém 7-10	Sertés párizsi Kométa am., Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Körözött túró házi 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**	halkrém házi 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 120.69 Kcal / 504.48 KJ	Energia: 163.81 Kcal / 684.73 KJ	Energia: 178.63 Kcal / 746.67 KJ	Energia: 153.52 Kcal / 641.71 KJ	Energia: 40.79 Kcal / 170.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		3.70 g 7.64 g 0.91 g	7.21 g 6.24 g 2.30 g	8.48 g 7.02 g 2.48 g	6.96 g 9.32 g 1.81 g	1.63 g 2.80 g 0.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17.44 g 0.10 g 0.60 g	17.72 g 0.08 g 0.52 g	18.40 g 0.08 g 1.27 g	18.49 g 0.10 g 0.59 g	2.11 g 0.01 g 0.06 g		
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Póréhagyma krémleves 7 -10, Levesgyöngy 18%, Török rizs 7-10, Temesvári sertéstokány 7 -10	Zöldségleves 7-10, Vagdalt 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma**	Húsgaluska leves 7-10, Mandarin, Darásmetélt ízzel 7-10	Csemege uborka, Karatlábé leves 7-10, Csirkepörkölt 7-10, Tészta köret 7-10	Rántott leves zsemlekockával7-, Főtt, füstölt s.comb 7-10, Szárabbabfőzelék7-10, Graham kenyér
		Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 KJ	Energia: 542.58 Kcal / 2,267.98 KJ	Energia: 362.45 Kcal / 1,515.04 KJ	Energia: 348.02 Kcal / 1,454.72 KJ	Energia: 95.53 Kcal / 399.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25.44 g 30.84 g 11.40 g	21.88 g 15.07 g 5.27 g	8.99 g 6.00 g 1.97 g	28.38 g 6.93 g 1.51 g	6.12 g 3.35 g 1.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53.67 g 0.00 g 0.21 g	77.47 g 0.08 g 0.94 g	67.08 g 25.17 g 0.17 g	42.62 g 0.00 g 1.27 g	8.59 g 0.02 g 0.43 g		





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Ivójoghurt, Korpás zsemle, kifli	sajtkrém 7-10, Zsemle, Póréhagyma**	Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépas margarin 7-10, Kápia paprika	Pizzás kifli	Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**
		Energia: 2,412.25 Kcal / 10,083.21 Kj	Energia: 161.75 Kcal / 676.12 Kj	Energia: 146.66 Kcal / 613.04 Kj	Energia: 145.69 Kcal / 608.98 Kj	Energia: 234.65 Kcal / 980.84 Kj
		Fehérje 89.19 g Zsír 15.39 g T.Zsírsv 6.33 g	Fehérje 3.76 g Zsír 6.69 g T.Zsírsv 2.54 g	Fehérje 3.85 g Zsír 5.48 g T.Zsírsv 1.50 g	Fehérje 5.44 g Zsír 2.70 g T.Zsírsv 1.40 g	Fehérje 8.52 g Zsír 1.50 g T.Zsírsv 0.60 g
		Szénhidrát 501.25 g Cukor 20.99 g Só 13.59 g	Szénhidrát 22.17 g Cukor 0.36 g Só 0.72 g	Szénhidrát 18.51 g Cukor 0.08 g Só 0.59 g	Szénhidrát 25.80 g Cukor 1.00 g Só 0.60 g	Szénhidrát 49.09 g Cukor 0.82 g Só 1.32 g

