



## Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	felvágottkrém házi 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Májkrém 7-10, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Túrókrém mazsolás 7-10, Graham kenyér	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**										
		Energia: 213.57 Kcal / 892.72 KJ	Energia: 159.16 Kcal / 665.29 KJ	Energia: 147.39 Kcal / 616.09 KJ	Energia: 141.59 Kcal / 591.85 KJ	Energia: 231.11 Kcal / 966.04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.72 g	10.49 g	3.86 g	4.73 g	6.75 g	1.99 g	5.41 g	9.42 g	1.55 g	6.72 g	6.95 g	1.19 g	11.60 g	11.40 g	4.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.20 g	0.08 g	1.66 g	17.98 g	0.12 g	0.76 g	18.28 g	0.10 g	0.81 g	21.05 g	2.74 g	0.56 g	18.52 g	0.08 g	1.77 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Halleves halgaluskával 7-10, Túró derelye 7-10, Alma**	Erdélyi rakott káposzta 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Cseh burgonyás fokhagymaleves7	Gesztenyés gyüm.leves7 -10, Rántott csirkemell7-10, Rizi-bizi 7-10, Svanyú, Bombi, puszedli	Graham kenyér, Rizsleves !, Sült kolbász 7-10, Sárgaborsó főzelék7-10	Zöldségleves 7-10, Székelykáposzta 7-10, Kenyér**										
		Energia: 272.25 Kcal / 1,138.01 KJ	Energia: 442.06 Kcal / 1,847.81 KJ	Energia: 559.81 Kcal / 2,340.01 KJ	Energia: 669.53 Kcal / 2,798.64 KJ	Energia: 411.36 Kcal / 1,719.48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.89 g	1.81 g	0.44 g	17.80 g	14.66 g	5.65 g	26.54 g	10.11 g	3.77 g	26.38 g	26.54 g	10.71 g	17.57 g	17.62 g	5.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.25 g	14.25 g	0.44 g	57.16 g	0.08 g	0.62 g	89.86 g	9.66 g	2.07 g	92.51 g	0.11 g	0.80 g	47.50 g	0.28 g	0.69 g		





### Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Zöldpaprika**	Margarin** ráma, Méz kg-os**, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma**	sonkakrém házi 7-10, Graham kenyér, Póréhagyma**	sajtkrém 7-10, Csemege szalámi, Zsemle, Kápia paprika	Croissan, vanilliás										
		Energia: 109.41 Kcal / 457.33 KJ	Energia: 224.71 Kcal / 939.29 KJ	Energia: 148.08 Kcal / 618.97 KJ	Energia: 193.22 Kcal / 807.66 KJ	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ										
		Fehérje 4.16 g	Zsír 0.75 g	T.Zsírsv 0.26 g	Fehérje 3.90 g	Zsír 8.16 g	T.Zsírsv 2.14 g	Fehérje 4.47 g	Zsír 10.27 g	T.Zsírsv 1.65 g	Fehérje 5.26 g	Zsír 8.56 g	T.Zsírsv 3.14 g	Fehérje 5.79 g	Zsír 16.27 g	T.Zsírsv 9.81 g
		Szénhidrát 22.53 g	Cukor 0.37 g	Só 0.64 g	Szénhidrát 32.46 g	Cukor 8.18 g	Só 0.62 g	Szénhidrát 17.06 g	Cukor 0.16 g	Só 0.75 g	Szénhidrát 23.19 g	Cukor 0.36 g	Só 0.87 g	Szénhidrát 49.52 g	Cukor 15.45 g	Só 0.64 g

