



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Magos sajtkrém 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Májkrém 7-10, Graham kenyér, Jégcsapretek	Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Graham kenyér, Jégcsapretek	Tojáskrém házi 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma**	Graham kenyér, halkrém házi 7-10
		Energia: 170.63 Kcal / 713.23 KJ	Energia: 146.29 Kcal / 611.49 KJ	Energia: 164.05 Kcal / 685.73 KJ	Energia: 165.30 Kcal / 690.95 KJ	Energia: 162.50 Kcal / 679.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.12 g 8.35 g 2.40 g	5.39 g 9.38 g 1.56 g	7.19 g 10.88 g 2.36 g	5.32 g 7.03 g 1.91 g	4.48 g 12.05 g 1.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17.77 g 0.08 g 0.65 g	18.21 g 0.10 g 0.82 g	17.48 g 0.10 g 0.56 g	17.75 g 0.16 g 0.63 g	17.09 g 0.10 g 0.62 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Karfiolleves 7-10, Párolt rizsköret 7-10, Barbecue csirkecomb	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Sós kamártás 7-10, Burgonya sós félada 7-10, Graham kenyér	Levesgyöngy 18%, Húsgaluska leves 7-10, Sajtos-tejfölös tészta 7-10, Alma**	Édesburgonya krémleves 7-10, Levesgyöngy**25%, Vasi pecsenye 7-10, Zöldséges törökrizs 7-10, Vegyesvágott	Hamisgulyás 7-10, Vagdalt 7-10, Paradicsomos káposzta 7-10, Kenyér**
		Energia: 349.04 Kcal / 1,458.99 KJ	Energia: 601.62 Kcal / 2,514.77 KJ	Energia: 562.13 Kcal / 2,349.70 KJ	Energia: 475.65 Kcal / 1,988.22 KJ	Energia: 529.26 Kcal / 2,212.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.04 g 5.98 g 1.27 g	27.40 g 27.68 g 7.95 g	25.39 g 25.18 g 10.63 g	23.05 g 16.63 g 3.43 g	20.49 g 14.84 g 4.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.33 g 0.18 g 0.74 g	67.13 g 6.69 g 1.37 g	58.33 g 0.00 g 2.11 g	60.82 g 0.13 g 0.99 g	77.24 g 10.18 g 1.00 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00122) Iskola alsó 7-10 év</b>	Pogácsa sajtos, Alma**	Gépsonka Sűmegi, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégسالáta	Csemege, paprikás szalámi, Margarin (szendvics), Zsemle, Csemege uborka	Margarin (szendvics), Méz kg-os**, Dióbél, Kenyér**, Alma**	Kockasajt db**18%, Kifli										
		Energia: 362.77 Kcal / 1,516.38 Kj		Energia: 149.74 Kcal / 625.91 Kj		Energia: 129.76 Kcal / 542.40 Kj		Energia: 297.86 Kcal / 1,245.05 Kj		Energia: 124.16 Kcal / 518.99 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
		8.07 g	17.59 g	8.93 g	10.35 g	2.67 g	0.93 g	4.84 g	1.84 g	0.90 g	7.66 g	12.58 g	3.02 g	4.11 g	1.23 g	0.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.43 g	2.51 g	1.47 g	22.05 g	0.36 g	0.90 g	23.41 g	0.43 g	0.69 g	38.72 g	8.39 g	0.61 g	25.36 g	1.00 g	0.71 g		

