



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Löncskrém 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Túrókrém mazsolás 7-10, Graham kenyér	Graham kenyér, Jégcsapretek, Májkrém 7-10	Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér	Tojáskrém házi 7-10, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 147.68 Kcal / 617.30 KJ	Energia: 141.59 Kcal / 591.85 KJ	Energia: 146.29 Kcal / 611.49 KJ	Energia: 163.23 Kcal / 682.30 KJ	Energia: 163.81 Kcal / 684.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4.81 g 4.85 g 1.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.72 g 6.95 g 1.19 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.39 g 9.38 g 1.56 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.01 g 6.42 g 2.36 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.48 g 11.49 g 1.90 g
		Szénhidrát Cukor Só 19.34 g 0.25 g 0.76 g	Szénhidrát Cukor Só 21.05 g 2.74 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só 18.21 g 0.10 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só 17.38 g 0.08 g 0.52 g	Szénhidrát Cukor Só 17.63 g 0.18 g 0.66 g
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Fokhagymás aprópecsenye 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Felvidéki tojásleves 7-10	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Bakonyi tokány 7-10, Tészta köret 7-10, Csemege uborka	Almaleves 7-10, Rántott hal 7-10, Burgonya köret petr. 7-10, Káposzta saláta sav.	Póréhagyma krémleves 7-10, Levesgyöngy 18%, Rakott zöldbab 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves 7-10, Mandarin, Carbonara spagetti 7-10
		Energia: 626.61 Kcal / 2,619.23 KJ	Energia: 469.59 Kcal / 1,962.89 KJ	Energia: 536.69 Kcal / 2,243.36 KJ	Energia: 521.97 Kcal / 2,181.83 KJ	Energia: 439.77 Kcal / 1,838.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33.74 g 21.49 g 7.54 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20.68 g 23.60 g 7.63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31.63 g 4.25 g 1.61 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21.95 g 23.17 g 8.30 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25.63 g 21.01 g 8.35 g
		Szénhidrát Cukor Só 72.17 g 0.08 g 1.22 g	Szénhidrát Cukor Só 45.61 g 0.00 g 1.43 g	Szénhidrát Cukor Só 91.27 g 16.23 g 0.63 g	Szénhidrát Cukor Só 55.15 g 0.08 g 0.78 g	Szénhidrát Cukor Só 35.94 g 0.00 g 1.55 g





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Zsemle, Uborka**, sajtkrém 7-10			Pizza sonka, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta			Ivójoghurt, Dinkelspitz			Kakaós csiga			Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Zöldpaprika**		
		Energia: 162.26 Kcal / 678.25 KJ			Energia: 106.63 Kcal / 445.71 KJ			Energia: 2,804.60 Kcal / 11,723.23 KJ			Energia: 2,846.89 Kcal / 11,900.00 KJ			Energia: 129.90 Kcal / 542.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.96 g	6.71 g	2.54 g	4.07 g	0.71 g	0.27 g	100.79 g	22.99 g	9.33 g	63.60 g	49.20 g	22.70 g	3.84 g	8.46 g	1.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.48 g	0.36 g	0.72 g	22.00 g	0.37 g	0.63 g	551.45 g	21.29 g	17.39 g	566.50 g	208.00 g	6.20 g	17.65 g	0.10 g	0.55 g		

