



Quadro Byte Zrt



Heti étlap 2022.04.04. - 2022.04.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év					
	(00132) Iskola felső 11-14 év	Paradicsom leves 11-14, Rizseshús 11-14, Vegyesvágott	Lebbencsleves 11-14, Vagdalt 11-14, Kerti főzelék 11-14, Graham kenyer, Alma**	Rizsleves 11-14, Hentes tokány 11-14, Tészta köret 11-14	Daragaluska leves 11-14, Főtt, füstölt s.comb 11-14, Lencsefőzelék 11-14, Graham kenyer	Zöldségleves 11-14, Székelykáposzta 11-14, Graham kenyer
		Energia: 484.30 Kcal / 2,024.37 KJ	Energia: 394.96 Kcal / 1,650.93 KJ	Energia: 407.05 Kcal / 1,701.47 KJ	Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ	Energia: 314.71 Kcal / 1,315.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22.33 g 25.71 g 8.19 g Szénhidrát Cukor Só 43.04 g 8.35 g 0.27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19.25 g 20.40 g 7.39 g Szénhidrát Cukor Só 31.98 g 0.01 g 0.16 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19.78 g 19.18 g 6.82 g Szénhidrát Cukor Só 38.44 g 0.00 g 0.12 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15.65 g 9.58 g 3.27 g Szénhidrát Cukor Só 28.05 g 2.66 g 0.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16.08 g 20.46 g 6.39 g Szénhidrát Cukor Só 18.95 g 0.01 g 0.12 g
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Vajkrém , magyaros, Jégcsapretek, Graham kenyer	Sárgarépás margarin 7- 10, Felvágott(Zala, Kópé)**, Zsemle, Uborka**	Mákos rigó, Margarin** ráma, Méz kg-os**, Alma**	Ivójoghurt, Dinkelspitz	Kolbászkrém 7-10, Graham kenyer, Zöldpaprika**
		Energia: 41.94 Kcal / 175.31 KJ	Energia: 238.52 Kcal / 997.01 KJ	Energia: 364.76 Kcal / 1,524.70 KJ	Energia: 366.38 Kcal / 1,531.47 KJ	Energia: 17.73 Kcal / 74.11 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	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	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	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	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





Heti étlap 2022.04.04. - 2022.04.08.

(00132) Iskola
felső 11-14 év

0.75 g	3.28 g	1.56 g	8.62 g	1.79 g	0.78 g	9.22 g	5.50 g	1.48 g	12.64 g	4.22 g	1.99 g	0.71 g	0.49 g	0.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.01 g	0.06 g	49.31 g	0.82 g	1.34 g	72.81 g	18.13 g	1.36 g	66.65 g	14.58 g	1.69 g	2.36 g	0.05 g	0.07 g
 			    			  			  			   		
												 		
Vajkrém , magyaros, Jégcsapretek, Graham kenyer			Sárgarépás margarin 11- 14, Felvágott(Zala, Kópé)**, Zsemle, Uborka**			Mákos rigó, Margarin** ráma, Méz kg-os**, Alma**			Ivójoghurt, Dinkelspitz			Kolbászkrém 11-14, Graham kenyer, Zöldpaprika**		
Energia: 41.94 Kcal / 175.31 KJ			Energia: 239.91 Kcal / 1,002.82 KJ			Energia: 370.94 Kcal / 1,550.53 KJ			Energia: 366.38 Kcal / 1,531.47 KJ			Energia: 18.80 Kcal / 78.58 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
0.75 g	3.28 g	1.56 g	8.64 g	1.91 g	0.84 g	9.24 g	6.20 g	1.81 g	12.64 g	4.22 g	1.99 g	0.74 g	0.58 g	0.21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.01 g	0.06 g	49.38 g	0.82 g	1.34 g	72.82 g	18.13 g	1.36 g	66.65 g	14.58 g	1.69 g	2.38 g	0.06 g	0.07 g
 			    			  			  			   		
												 		