

Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00122) Iskola alsó 7-10 év	Tízórai	Kenőmájaskrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	halkrém házi 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Tojáskrém házi 7-10, Kápia paprika, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer	sajtkrém 7-10, Uborka**, Graham kenyer										
		Energia: 16.94 Kcal / 70.81 KJ	Energia: 40.67 Kcal / 170.00 KJ	Energia: 37.75 Kcal / 157.80 KJ	Energia: 26.22 Kcal / 109.60 KJ	Energia: 18.57 Kcal / 77.62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.66 g	0.46 g	0.17 g	1.63 g	2.77 g	0.63 g	2.46 g	2.22 g	0.65 g	1.03 g	1.33 g	0.57 g	0.59 g	0.78 g	0.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	2.30 g	0.01 g	0.07 g	2.07 g	0.01 g	0.07 g	2.67 g	0.09 g	0.06 g	2.32 g	0.01 g	0.12 g	2.05 g	0.01 g	0.06 g	
	Ebéd	Lencseleves7-10, Pásztor bulgur 7-10, cékla saláta!	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Sóskamártás 7-10, Burgonya sós félada 7- 10	Póréhagyma krémleves 7-10, Levesgyöngy 18%, Pulyka pörkölt 7-10, Sárgarépás rizs 7-10, Csemege uborka	Burgonyaleves magyaros7-10, Vagdalt 7 -10, Paradicsomos káposzta7-10, Graham kenyer	Zöldb. csirkeragu leves 7 -10, Darásmetélt ízzel 7- 10, Alma**										
		Energia: 98.18 Kcal / 410.39 KJ	Energia: 486.00 Kcal / 2,031.48 KJ	Energia: 268.37 Kcal / 1,121.79 KJ	Energia: 364.16 Kcal / 1,522.19 KJ	Energia: 310.09 Kcal / 1,296.18 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
3.18 g		1.84 g	0.21 g	31.35 g	23.16 g	9.08 g	14.15 g	16.32 g	4.70 g	14.88 g	17.70 g	5.40 g	15.20 g	3.19 g	0.33 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.58 g	0.08 g	0.05 g	35.39 g	6.59 g	0.57 g	16.95 g	0.00 g	1.01 g	36.58 g	9.90 g	0.12 g	53.39 g	25.17 g	0.39 g		





Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00122) Iskola alsó 7-10 év	Uzsonna	Ivójoghurt, Kifli	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zsemle, Uborka**	Hagymás stangli, Kockasajt db**18%	Túrós táska	Kolbászkрем 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer										
		Energia: 350.83 Kcal / 1,466.47 KJ		Energia: 239.29 Kcal / 1,000.23 KJ		Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ		Energia: 306.70 Kcal / 1,282.01 KJ		Energia: 17.73 Kcal / 74.11 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.35 g	4.96 g	2.58 g	8.59 g	2.02 g	0.89 g	11.46 g	8.00 g	4.18 g	7.39 g	13.31 g	6.42 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
64.48 g	15.78 g	1.43 g	49.04 g	0.82 g	1.34 g	49.72 g	2.02 g	1.44 g	41.14 g	8.79 g	0.62 g	2.36 g	0.05 g	0.07 g		

