

Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00122) Iskola alsó 7-10 év	Tízórai	Májkrem 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi krém, Zöldpaprika**, Graham kenyer	sonkakrem házi 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Tojáskrem házi 7-10, Uborka**, Graham kenyér	Túrókrem mazsolás 7-10, Graham kenyér
		Energia: 48.52 Kcal / 202.81 KJ	Energia: 42.50 Kcal / 177.65 KJ	Energia: 24.41 Kcal / 102.03 KJ	Energia: 40.10 Kcal / 167.62 KJ	Energia: 25.92 Kcal / 108.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.31 g 2.98 g 1.03 g	1.56 g 2.62 g 0.78 g	1.62 g 0.99 g 0.40 g	2.42 g 2.18 g 0.65 g	3.57 g 0.19 g 0.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	2.81 g 0.01 g 0.30 g	2.85 g 0.32 g 0.22 g	2.00 g 0.07 g 0.19 g	2.41 g 0.09 g 0.06 g	5.04 g 2.65 g 0.06 g	
	Ebéd	Karfiolleves 7-10, Temesvári sertéstokány 7 -10, Tészta köret 7-10, Csemege uborka	Zöldség leves 7-10, Sertés sült (egyben sütve)7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Alma**, Graham kenyér	Gyümölcs leves *mir* !7 -10, Csirkepörkölt 7-10, Tészta köret 7-10, Vegyesvágott	Daragaluska leves 7-10, sült debreceni, Lencsefőzelék7-10, Graham kenyér	Brokkolikremleves 7-10, Levesgyöngy 18%, Carbonara spagetti 7-10, Alma**
		Energia: 471.16 Kcal / 1,969.45 KJ	Energia: 317.88 Kcal / 1,328.74 KJ	Energia: 312.29 Kcal / 1,305.37 KJ	Energia: 238.94 Kcal / 998.77 KJ	Energia: 237.50 Kcal / 992.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
23.41 g 26.36 g 9.03 g		20.45 g 12.18 g 4.10 g	31.59 g 9.01 g 2.41 g	11.12 g 10.41 g 3.40 g	10.78 g 13.56 g 3.99 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
37.07 g 0.00 g 0.24 g	30.61 g 0.02 g 0.12 g	25.42 g 9.66 g 0.10 g	22.67 g 2.12 g 0.40 g	17.19 g 0.00 g 0.32 g		





Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00122) Iskola alsó 7-10 év	Uzsonna	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégsaláta, Zsemle			Ökörszem			Sárgarépás margarin 7- 10, Rozsos kifli, zsemle, Uborka**, Trappista sajt			Ivójoghurt, Mákos rigó			Szezámagos kifli, zsemle, Kockasajt db**18%		
		Energia: 236.94 Kcal / 990.41 KJ			Energia: 258.37 Kcal / 1,079.99 KJ			Energia: 148.02 Kcal / 618.72 KJ			Energia: 364.70 Kcal / 1,524.45 KJ			Energia: 314.32 Kcal / 1,313.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.40 g	2.00 g	0.89 g	8.21 g	5.50 g	2.21 g	4.41 g	1.83 g	0.89 g	11.84 g	6.90 g	2.52 g	12.38 g	9.22 g	3.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.72 g	0.82 g	1.34 g	45.67 g	11.54 g	0.60 g	29.00 g	1.03 g	0.78 g	63.36 g	15.68 g	1.36 g	47.51 g	0.78 g	1.22 g		

