

Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00122) Iskola alsó 7-10 év	sajtkrém 7-10, Zöldpaprika**, Graham kenyer	HOT - DOG	Túrókrém zöldfűszeres7- 10, Graham kenyer, Uborka**	halkrém házi 7-10, Uborka**, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Graham kenyer, Margarin** ráma
		Energia: 20.14 Kcal / 84.19 KJ	Energia: 163.62 Kcal / 683.93 KJ	Energia: 17.51 Kcal / 73.19 KJ	Energia: 41.10 Kcal / 171.80 KJ	Energia: 22.30 Kcal / 93.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.63 g 0.82 g 0.38 g	6.14 g 1.73 g 0.72 g	3.72 g 0.22 g 0.10 g	1.62 g 2.76 g 0.63 g	0.79 g 1.27 g 0.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
2.31 g 0.01 g 0.06 g	32.41 g 0.69 g 0.97 g	2.58 g 0.01 g 0.19 g	2.21 g 0.01 g 0.07 g	1.72 g 0.01 g 0.12 g		
Ebéd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Tarhonyaleves 7-10, Hal vagdalt 7-10, Finomfőzelék 7-10, Alma**, Graham kenyer	Kassai burgonyaleves 7- 10, Sült csirkemell 7-10, Török rizs 7-10, Lilakáposzta saláta7-10	Gulyásleves 7-10, Lekváros bukta, Alma**, Graham kenyer	Húsleves* 7-10, Főtt sertéshús 7-10, Vadasmártás 7-10, Tészta köret 7-10	Fejtettbab leves *mir.*7- 10, Rizseshús 7-10, Fejes saláta
		Energia: 371.31 Kcal / 1,552.08 KJ	Energia: 289.26 Kcal / 1,209.11 KJ	Energia: 546.26 Kcal / 2,283.37 KJ	Energia: 338.74 Kcal / 1,415.93 KJ	Energia: 364.32 Kcal / 1,522.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.38 g 14.96 g 5.05 g	20.87 g 16.97 g 6.16 g	18.42 g 21.51 g 7.77 g	25.43 g 20.23 g 7.79 g	20.38 g 18.41 g 5.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39.53 g 3.32 g 0.63 g	12.49 g 0.01 g 0.99 g	73.80 g 18.99 g 0.77 g	13.00 g 3.49 g 0.24 g	32.91 g 0.05 g 0.21 g		



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00122) Iskola alsó 7-10 év	Kenőmájaskrém 7-10, Jégcsapretek, Graham kenyer	Pogácsa sajtos, Kockasajt db**18%	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégsaláta, Graham kenyer	Trappista sajt, Margarin** ráma, Zsemle, Jégsaláta	Barackíz**, Graham kenyer										
		Energia: 14.94 Kcal / 62.45 KJ	Energia: 392.07 Kcal / 1,638.85 KJ	Energia: 22.42 Kcal / 93.72 KJ	Energia: 236.52 Kcal / 988.65 KJ	Energia: 9.64 Kcal / 40.30 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.63 g	0.43 g	0.17 g	11.01 g	22.19 g	11.90 g	0.81 g	1.28 g	0.58 g	7.98 g	2.17 g	0.99 g	0.34 g	0.05 g	0.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.90 g	0.01 g	0.07 g	38.83 g	2.51 g	1.47 g	1.72 g	0.01 g	0.13 g	48.72 g	0.82 g	1.27 g	1.69 g	0.01 g	0.06 g		

