

Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00132) Iskola felső 11-14 év	sajtkrém 11-14, Zöldpaprika**, Graham kenyér	HOT - DOG, Citromos tea 11-14	Túrókrém zöldfűszeres11-14, Graham kenyér, Uborka**	halkrém házi 11-14, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér
		Energia: 21.83 Kcal / 91.25 KJ	Energia: 211.09 Kcal / 882.36 KJ	Energia: 18.60 Kcal / 77.75 KJ	Energia: 48.60 Kcal / 203.15 KJ	Energia: 32.80 Kcal / 137.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.64 g 1.01 g 0.48 g	7.72 g 2.18 g 0.91 g	4.80 g 0.27 g 0.13 g	1.90 g 3.46 g 0.79 g	1.09 g 2.31 g 1.04 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	42.06 g 2.11 g 1.22 g	2.63 g 0.01 g 0.24 g	2.25 g 0.01 g 0.07 g	1.76 g 0.02 g 0.17 g		
Ebéd	(00132) Iskola felső 11-14 év	Tarhonyaleves 11-14, Hal vagdalt 11-14, Finomfőzelék 11-14, Alma**, Graham kenyér	Kassai burgonyaleves 11-14, Sült csirkemell 11-14, Török rizs 11-14, Lilakáposzta saláta11-14	Gulyásleves 11-14, Lekváros bukta, Alma**, Graham kenyér	Húsleves* 11-14, Főtt sertéshús 11-14, Vadasmártás 11-14, Tészta köret 11-14	Fejtettbab leves *mir.*11-14, Rizseshús 11-14, Fejes saláta
		Energia: 469.96 Kcal / 1,964.43 KJ	Energia: 377.07 Kcal / 1,576.15 KJ	Energia: 607.56 Kcal / 2,539.60 KJ	Energia: 426.23 Kcal / 1,781.64 KJ	Energia: 458.07 Kcal / 1,914.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.80 g 19.75 g 6.70 g	26.84 g 21.52 g 7.77 g	21.42 g 25.72 g 9.19 g	31.98 g 25.44 g 9.78 g	25.45 g 23.11 g 7.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47.63 g 4.17 g 0.83 g	18.00 g 0.03 g 1.21 g	77.22 g 18.99 g 0.79 g	16.39 g 4.39 g 0.31 g	41.13 g 0.06 g 0.26 g		



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00132) Iskola felső 11-14 év	Kenőmájaskrém 11-14, Jégcsapretek, Graham kenyér	Pogácsa sajtos, Kockasajt db**18%	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégsaláta, Graham kenyér	Trappista sajt, Margarin** ráma, Zsemle, Jégsaláta	Barackíz**, Graham kenyér
		Energia: 15.80 Kcal / 66.04 KJ	Energia: 392.07 Kcal / 1,638.85 KJ	Energia: 33.01 Kcal / 137.98 KJ	Energia: 236.52 Kcal / 988.65 KJ	Energia: 9.64 Kcal / 40.30 KJ
		Fehérje 0.65 g Zsír 0.51 g T.Zsírsv 0.21 g	Fehérje 11.01 g Zsír 22.19 g T.Zsírsv 11.90 g	Fehérje 1.12 g Zsír 2.34 g T.Zsírsv 1.07 g	Fehérje 7.98 g Zsír 2.17 g T.Zsírsv 0.99 g	Fehérje 0.34 g Zsír 0.05 g T.Zsírsv 0.02 g
		Szénhidrát 1.90 g Cukor 0.01 g Só 0.07 g	Szénhidrát 38.83 g Cukor 2.51 g Só 1.47 g	Szénhidrát 1.74 g Cukor 0.02 g Só 0.17 g	Szénhidrát 48.72 g Cukor 0.82 g Só 1.27 g	Szénhidrát 1.69 g Cukor 0.01 g Só 0.06 g