

Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00145) Iskola	Citromos tea , Sült húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej , Briós	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász sertéspárizsi, Kígyóborka	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Vajkrém, Paradicsom
		Energia: 363,68 Kcal / 1 520,18 Kj	Energia: 237,27 Kcal / 991,79 Kj	Energia: 242,12 Kcal / 1 012,06 Kj	Energia: 275,08 Kcal / 1 149,83 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,32 g 15,49 g 4,10 g	5,91 g 4,15 g 2,80 g	7,19 g 4,52 g 1,22 g	5,33 g 8,76 g 3,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,49 g 18,00 g 1,77 g	45,23 g 16,88 g 0,30 g	42,01 g 14,99 g 0,98 g	42,51 g 14,99 g 0,75 g		
1,(7)	1,3,7	1,(6),(7),(10)	1,7		
Ebéd	(00145) Iskola	Márgombóc leves , Tejberizs , Kakaószórat , Gyümölcs	Zellerkrémleves , Bolognai ragu, Penne tészta, Levesgyöngy, Trappista sajt	Tavaszi zöldségleves , Lencsefőzelék , Sertés pörkölt , Túró rudi	Tojásleves , Zöldséges csirkecsíkok , Párolt rizsköret
		Energia: 422,56 Kcal / 1 766,30 Kj	Energia: 672,98 Kcal / 2 813,06 Kj	Energia: 528,48 Kcal / 2 209,05 Kj	Energia: 463,46 Kcal / 1 937,26 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,74 g 2,94 g 2,68 g	27,14 g 21,59 g 4,87 g	23,88 g 28,15 g 5,48 g	27,16 g 8,51 g 2,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89,30 g 28,19 g 3,15 g	90,37 g 2,40 g 5,57 g	44,23 g 13,52 g 3,50 g	89,25 g 0,00 g 3,25 g		
1,6,7,9,(3)	1,3,7,9,(6),(12)	1,7,9,10,(5),(8),(11),(12)	1,3,(10),(12)		
Uzsonna	(00145) Iskola	Félbarna kenyér, Margarin, Trappista sajt, Paprika	Zsemle Hosszú, Margarin, Krásno Fűrdői Füstölt Sonka, Paradicsom	Kockasajt, Kifli	Lekváros bukta
		Energia: 233,50 Kcal / 976,03 Kj	Energia: 151,64 Kcal / 633,86 Kj	Energia: 195,52 Kcal / 817,27 Kj	Energia: 152,50 Kcal / 637,45 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,66 g 6,28 g 3,57 g	5,88 g 0,72 g 0,17 g	8,32 g 6,56 g 3,72 g	2,65 g 2,50 g 1,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,30 g 0,00 g 1,38 g	32,50 g 0,01 g 1,19 g	25,58 g 0,00 g 0,70 g	28,50 g 10,50 g 0,25 g		
1,7	1	1,7	1,3,7		

