

Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Forralt tej , Fahéjas csiga			Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Félbarna kenyér			Kakaó, Fonott kalács			Citromos tea , Sonka krém , Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász marha párizsi, Kígyóuborka		
		Energia: 266,27 Kcal / 1 113,01 KJ			Energia: 281,13 Kcal / 1 175,12 KJ			Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ			Energia: 295,64 Kcal / 1 235,78 KJ			Energia: 239,28 Kcal / 1 000,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,46 g	12,60 g	1,63 g	7,79 g	8,74 g	3,46 g	5,73 g	1,88 g	1,88 g	6,63 g	9,35 g	4,20 g	7,77 g	3,85 g	0,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,84 g	0,00 g	0,32 g	42,27 g	14,99 g	1,24 g	43,69 g	15,17 g	0,02 g	44,84 g	18,00 g	0,76 g	42,19 g	14,99 g	0,96 g		
1,3,7,(15)			1,4,7,10,(12)			1,3,7			1,7,(6)			1,(6),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Sertésraguleves , Spagetti , Trappista sajt, Tejföl, Gyümölcs			Paradicsom leves, Rakott zöldbab			Csontleves, Sertéstokány Budapest módra, Rövidcső tészta, Eperlevél levesbetét			Zöldségkrémleves , Chilis bab, Levesgyöngy, Félbarna kenyér , Müzliszelet, gyümölcsös			Gyümölcsleves , Burgonyapüré, Rántott csirkemell		
		Energia: 693,64 Kcal / 2 899,42 KJ			Energia: 595,06 Kcal / 2 487,35 KJ			Energia: 657,25 Kcal / 2 747,31 KJ			Energia: 662,69 Kcal / 2 770,04 KJ			Energia: 433,62 Kcal / 1 812,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,55 g	24,13 g	6,40 g	25,40 g	23,76 g	5,58 g	29,57 g	16,17 g	1,08 g	30,07 g	22,17 g	3,26 g	23,37 g	9,36 g	5,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,17 g	0,00 g	2,42 g	68,25 g	5,00 g	1,32 g	93,59 g	0,44 g	2,98 g	83,09 g	4,00 g	3,12 g	54,97 g	10,40 g	3,54 g		
1,7,9			1,7,9,(12)			1,9,(12)			1,3,7,9,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,(6),(9),(10)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00145) Iskola</b>	Teljes kiőrlésű kenyér , Kenőmájás, Paradicsom			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Halász Bizánci sonka, Kígyóuborka			Zsemle, Margarin, Kentucky Pulykamell sonka, Paprika			Félbarna kenyér , Margarin, Zala felvágott, Paradicsom			Croissant, csokoládés		
		Energia: 185,78 Kcal / 776,56 KJ			Energia: 180,76 Kcal / 755,58 KJ			Energia: 190,10 Kcal / 794,62 KJ			Energia: 167,13 Kcal / 698,60 KJ			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,36 g	5,02 g	1,81 g	7,30 g	4,72 g	1,63 g	7,44 g	4,61 g	0,00 g	8,20 g	2,64 g	0,89 g	2,25 g	15,80 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,96 g	0,00 g	1,01 g	26,38 g	0,00 g	0,97 g	29,10 g	0,00 g	0,98 g	27,45 g	0,00 g	1,37 g	16,90 g	3,50 g	0,20 g		
1,(6),(7),(10)			1			1,(6),(7)			1			1,3,7,(15)				

