

Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Vaníliás tej , Zsemle, Margarin, Méz			Gyümölcs tea, Magvas vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé , Kuglóf			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Soproni felvágott			Gyümölcs tea, Füstölt sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Zöldhagyma		
		Energia: 259,33 Kcal / 1 084,00 KJ			Energia: 330,74 Kcal / 1 382,49 KJ			Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ			Energia: 273,47 Kcal / 1 143,10 KJ			Energia: 271,99 Kcal / 1 136,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,44 g	0,65 g	1,63 g	7,87 g	13,77 g	3,97 g	4,83 g	4,95 g	1,63 g	7,35 g	6,88 g	2,39 g	6,90 g	7,86 g	4,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,63 g	28,19 g	0,50 g	42,21 g	14,99 g	0,76 g	42,98 g	14,99 g	0,02 g	44,15 g	18,00 g	0,75 g	42,23 g	14,99 g	0,94 g		
1,7			1,7,11,(5),(8)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00145) Iskola	Darált husos leves, Gránátos kocka , Gyümölcs			Tavaszi zöldségleves , Mustáros sertésragu , Párolt rizsköret			Lencseleves , Sertés rizottó, Trappista sajt, Kovászos uborka			Tarhonyaleves , Zöldborsófőzelék, Pulykanuggets, Grandsüti			Eperkrémleves, Sertéssült, Sajtmártás , Tört burgonya, hagymás		
		Energia: 586,09 Kcal / 2 449,86 KJ			Energia: 649,73 Kcal / 2 715,87 KJ			Energia: 586,63 Kcal / 2 452,11 KJ			Energia: 562,30 Kcal / 2 350,41 KJ			Energia: 512,17 Kcal / 2 140,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,44 g	15,95 g	0,81 g	22,84 g	20,58 g	3,08 g	25,16 g	21,11 g	5,72 g	21,00 g	16,41 g	6,56 g	31,09 g	19,80 g	11,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,71 g	0,00 g	5,04 g	92,45 g	0,00 g	3,28 g	72,10 g	0,07 g	6,04 g	80,76 g	11,46 g	4,12 g	83,89 g	9,99 g	4,98 g		
1,9			1,7,9,10,(12)			7,9,10,(1),(5),(8),(11),(12)			1,3,6,7,9,(12)			1,7,(6),(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Kolbászkrem , Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka			Félbarna kenyér , Margarin, Halász Husito, Paradicsom			Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Zala felvágott, Paprika			Zsemle Hosszú, Margarin, Toast sonka, Jégcsapretek			Kakaós csiga		
		Energia: 264,41 Kcal / 1 105,23 KJ			Energia: 208,10 Kcal / 869,86 KJ			Energia: 169,35 Kcal / 707,88 KJ			Energia: 174,34 Kcal / 728,74 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,00 g	13,52 g	6,72 g	10,64 g	6,16 g	3,58 g	7,94 g	2,86 g	0,98 g	8,68 g	1,88 g	0,59 g	3,80 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,77 g	0,00 g	1,28 g	27,27 g	0,00 g	1,44 g	27,10 g	0,00 g	1,17 g	32,74 g	0,00 g	0,73 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g		
1,7,(6)			1,7			1			1,(6),(7)			1,3,7,(8),(15)				

