



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00145) Iskola	Karamell , Kifli, Vajkrém			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér , Sajtkrém, Sárgarépa karika			Kakaó, Briós			Gyümölcs tea, Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom			Gyümölcs tea, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek		
		Energia: 253,44 Kcal / 1 059,38 KJ			Energia: 290,18 Kcal / 1 212,95 KJ			Energia: 255,57 Kcal / 1 068,28 KJ			Energia: 323,09 Kcal / 1 350,52 KJ			Energia: 250,48 Kcal / 1 047,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,30 g	8,61 g	5,50 g	5,95 g	8,46 g	4,69 g	6,28 g	4,58 g	3,05 g	9,04 g	11,50 g	4,40 g	9,98 g	3,47 g	1,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,41 g	11,99 g	0,02 g	46,11 g	18,00 g	0,93 g	48,44 g	19,88 g	0,30 g	43,82 g	14,99 g	1,08 g	43,61 g	14,99 g	1,29 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,(7)			1,7				
Ebéd	(00145) Iskola	Sárgaborsógulyás , Nuttélás gombóc, Félbarna kenyér			Burgonyagombóc leves, Párolt bulgur, Csirke pörkölt , Kovászos uborka			Csontleves, Eperlevél levesbetét, Paradicsomos burgonyafőzelék, Húsgombóc, Müzliszelet, gyümölcsös			Zöldbableves, Olasz csavart tészta, Sertéssült, Vadas mártás			Minestra leves , Rizseshús , Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 511,61 Kcal / 2 138,53 KJ			Energia: 395,16 Kcal / 1 651,77 KJ			Energia: 608,62 Kcal / 2 544,03 KJ			Energia: 570,86 Kcal / 2 386,19 KJ			Energia: 639,45 Kcal / 2 672,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,56 g	15,09 g	1,60 g	30,48 g	7,79 g	2,82 g	22,37 g	19,08 g	0,71 g	33,98 g	14,52 g	6,51 g	24,70 g	21,54 g	4,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,78 g	5,66 g	5,06 g	81,07 g	0,44 g	5,04 g	85,11 g	9,99 g	4,98 g	100,01 g	3,00 g	4,68 g	83,90 g	0,44 g	5,19 g		
1,3,5,7			1,3,7,9,(12)			1,3,9,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,7,9,10,(12)			1,7,9,(12)				
Uzsonna	(00145) Iskola	Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Diákcsemege, Paradicsom			Félbarna kenyér, Margarin, Gépsonka, Paprika			Zsemle Hosszú, Margarin, Halász Husito, Kígyóborka			Félbarna kenyér , Margarin, Kaiser Cigánysonka			Lekváros bukta		
		Energia: 180,64 Kcal / 755,08 KJ			Energia: 190,46 Kcal / 796,12 KJ			Energia: 221,75 Kcal / 926,92 KJ			Energia: 155,35 Kcal / 649,36 KJ			Energia: 152,50 Kcal / 637,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,55 g	4,84 g	1,68 g	10,64 g	2,08 g	0,49 g	11,14 g	6,24 g	3,70 g	9,34 g	0,78 g	0,11 g	2,65 g	2,50 g	1,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,83 g	0,00 g	0,75 g	32,06 g	0,00 g	1,34 g	32,26 g	0,00 g	1,19 g	27,55 g	0,00 g	1,41 g	28,50 g	10,50 g	0,25 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,3,7				

