



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Iskolás 7 -10	Gyümölcsjoghurt poharas, Kifli			Gyümölcsstea isi, Paradicsom, Trapista sajt, Szendvicskrém, zöldfűszeres, Zsemle, korpás			Kakaó , Kifli			Gyümölcsstea isi, Kenőmájás, Tkő.tönköly spitz, Zöldpaprika			Citromos tea isi, Kőrözött túró isi, Zsemle, graham		
		Energia: 304,11 Kcal / 1 271,18 Kj			Energia: 238,64 Kcal / 997,52 Kj			Energia: 257,63 Kcal / 1 076,89 Kj			Energia: 196,95 Kcal / 823,25 Kj			Energia: 266,64 Kcal / 1 114,56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,95 g	6,89 g	3,48 g	9,10 g	6,17 g	2,76 g	9,83 g	5,73 g	0,61 g	7,72 g	3,62 g	1,57 g	11,48 g	7,35 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,15 g	14,44 g	1,01 g	36,52 g	8,99 g	0,99 g	40,86 g	6,45 g	0,52 g	32,35 g	8,99 g	1,51 g	37,30 g	8,99 g	0,76 g		
1,7			1,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7				
Ebéd	(00482) Iskolás 7 -10	Sárgaborsó leves isi, Rakott burgonya isi, Céklasaláta			Zöldségleves isi, Gyümölcsmártás isi, Sertés sült (egyben sütvé) isi, Piritott dara isi			Brokkolikrémleves isi, Levesgyöngy, Rántott hal isi, Párolt rizs isi, Fejes saláta			Daragaluska leves isi, Zöldbabfőzelék isi, Sertés vagdalt isi, Tkő. kenyér			Csurgatott tojás leves isi, Frankfurteri tokány isi, Tészta köret isi, Csemege uborka		
		Energia: 718,26 Kcal / 3 002,33 Kj			Energia: 859,99 Kcal / 3 594,76 Kj			Energia: 826,58 Kcal / 3 455,10 Kj			Energia: 775,94 Kcal / 3 243,43 Kj			Energia: 767,15 Kcal / 3 206,69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,81 g	35,80 g	10,33 g	31,56 g	44,92 g	8,20 g	32,72 g	30,76 g	5,61 g	38,72 g	26,75 g	6,28 g	40,67 g	34,35 g	8,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,61 g	3,20 g	7,82 g	80,34 g	19,13 g	4,33 g	102,70 g	2,40 g	6,02 g	93,18 g	2,40 g	8,55 g	72,90 g	0,00 g	7,55 g		
1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,4,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,10,(6),(7)				
Uzsonna	(00482) Iskolás 7 -10	Müzliszelet, Mandarin			Tavaszi felvágott, Zsemle, tönkölyös, Delma , Uborka			Gépsonka, Delma , Magos vekni, Zöldpaprika			Tejszelet, Alma			croissant, Mandarin		
		Energia: 123,66 Kcal / 516,90 Kj			Energia: 179,34 Kcal / 749,64 Kj			Energia: 203,01 Kcal / 848,58 Kj			Energia: 160,18 Kcal / 669,55 Kj			Energia: 276,48 Kcal / 1 155,69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,90 g	3,10 g	0,00 g	7,10 g	2,97 g	0,90 g	8,30 g	2,21 g	0,36 g	2,70 g	5,80 g	3,16 g	5,92 g	14,75 g	7,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,40 g	4,00 g	0,00 g	25,34 g	0,00 g	0,92 g	30,96 g	0,55 g	0,77 g	23,40 g	6,96 g	0,05 g	29,19 g	0,00 g	0,44 g		
1			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,5,6,7			1,7				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

.....
Élelmezésvezető

