

Heti étlap: 2024.12.16-2024.12.20.		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>(00483) Iskola B</b>	51 hét	12.16.			12.17.			12.18.			12.19.			12.20.			
	<b>Tízórai</b>		Gyümölcsös tea, Szárnyas párizsi, Liga margarin , Teljes kiőrlésű rozskenyér			Kakaó, Vaj, Fonott kalács			Gyümölcsös tea, Gépsonka, Liga margarin , Bakonyi barna kenyér			Tej , Krémtúró vaníliás, Zsemle			Gyümölcsös tea Nápolyi sajtkrém , Magos kenyér, Retek		
			Energia: 357.69 Kcal / 1,495.14 KJ			Energia: 357.69 Kcal / 1,495.14 KJ			Energia: 216.20 Kcal / 903.72 KJ			Energia: 432.28 Kcal / 1,806.93 KJ			Energia: 383.44 Kcal / 1,602.78 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			13.82 g	13.81 g	4.76 g	13.83 g	13.82 g	4.77 g	18.14 g	12.65 g	4.49 g	21.10 g	18.67 g	8.73 g	19.74 g	11.56 g	5.16 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			44.07 g	0.00 g	1.59 g	44.07 g	0.00 g	1.60 g	43.73 g	0.00 g	1.35 g	44.45 g	0.00 g	0.49 g	49.69 g	0.00 g	1.10 g
		1,7,(6),(10)			1,7,(6),(10)			1,7,(6)			1,7			1,7,11			
	<b>Ebéd</b>		Grízgaluska leves, Rizseshús, Savanyúság			Csontleves eperlevéllel, Főtt sertéshús, Meggymártás, Főtt burgonya			Tejszínes sertés leves, Rakott burgonya virslivel, Savanyúság			Húsgaluska leves, Rántott szelet, Rizi-bizi			Alföldi gulyásleves, Túrós táska		
			Energia: 548.47 Kcal / 2,292.60 KJ			Energia: 889.12 Kcal / 3,716.52 KJ			Energia: 929.83 Kcal / 3,886.69 KJ			Energia: 600.56 Kcal / 2,510.34 KJ			Energia: 581.33 Kcal / 2,429.96 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			33.76 g	25.92 g	3.97 g	30.27 g	25.51 g	8.74 g	43.38 g	50.42 g	17.41 g	36.16 g	11.81 g	3.04 g	20.27 g	32.48 g	9.27 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			44.26 g	0.00 g	2.10 g	131.09 g	10.79 g	5.60 g	73.25 g	0.00 g	4.58 g	91.96 g	0.00 g	3.21 g	50.85 g	5.00 g	1.64 g
		1,7,9,10,12			1,7,9			3,7,9,(1),(6),(10),(12)			1,7			1,3,7,12,(6),(9)			
	<b>Uzsonna</b>		Metélőhagymás vajkrém, Kifli teljes kiőrlésű, Uborka			Újhagymás szendvicssaláta, Zsemle rozsos, Retek			Magyaros tojáskrém , Kifli teljes kiőrlésű, Lilahagyma			Eidámi sajt, Liga margarin , Graham kenyér, Zöldpaprika			Tonhalkrém magokkal, Kifli teljes kiőrlésű, Paradicsom		
			Energia: 225.27 Kcal / 941.63 KJ			Energia: 171.29 Kcal / 715.99 KJ			Energia: 224.55 Kcal / 938.62 KJ			Energia: 299.65 Kcal / 1,252.54 KJ			Energia: 473.48 Kcal / 1,979.15 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.69 g	12.01 g	8.10 g	5.47 g	3.98 g	0.95 g	9.16 g	7.91 g	1.94 g	14.67 g	9.18 g	4.77 g	22.44 g	28.66 g	1.01 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		24.99 g	0.12 g	0.60 g	28.02 g	0.00 g	1.11 g	28.87 g	0.00 g	1.58 g	38.89 g	8.32 g	0.45 g	30.89 g	0.00 g	1.54 g	
	1,7,(9)			1,10,(12)			1,3,10,(12)			1,7			1,4,10,(12)				