



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Fatörzskifli	Citromos tea, Kárpát szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé 0,2, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 243.93 Kcal / 1,019.63 KJ	Energia: 77.51 Kcal / 323.99 KJ	Energia: 343.32 Kcal / 1,435.08 KJ	Energia: 374.01 Kcal / 1,563.36 KJ	Energia: 256.18 Kcal / 1,070.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.34 g 2.60 g 0.98 g	6.60 g 3.00 g 2.00 g	8.24 g 13.13 g 3.02 g	12.76 g 13.65 g 8.29 g	8.64 g 3.86 g 1.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46.74 g 9.99 g 1.05 g	5.60 g 0.00 g 0.23 g	45.84 g 12.19 g 1.48 g	47.28 g 8.13 g 1.22 g	44.28 g 10.13 g 1.48 g		
1,7,(6)	7	1,5,8,(7)	1,7	1,7		
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Sertés raguleves, Túrós rakott tészta, Körte	Csontleves, Parajmártás, Főtt tojás, Burgonyatallér sütőben	Őszibarackleves, Grill csirkemell, Párolt vegyes zöldség 1/2, Párolt rizs	Tejfölös burgonyafőzelék, Sertés pörkölt, Almás kevert	Rostos ivólé, Lecsós sertésszelet, Tarhonya köret, Túró rudi
		Energia: 886.96 Kcal / 3,707.49 KJ	Energia: 346.99 Kcal / 1,450.42 KJ	Energia: 667.08 Kcal / 2,788.39 KJ	Energia: 698.66 Kcal / 2,920.40 KJ	Energia: 598.51 Kcal / 2,501.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		50.04 g 42.61 g 15.70 g	13.52 g 16.04 g 3.03 g	33.17 g 10.90 g 2.36 g	27.85 g 28.81 g 6.06 g	27.52 g 20.59 g 5.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
166.64 g 50.48 g 1.42 g	37.45 g 0.04 g 2.15 g	107.68 g 21.78 g 4.26 g	77.14 g 18.28 g 3.17 g	77.16 g 10.50 g 2.61 g		
1,3,7,9	1,3,7,9	1,7	1,3,7	1,7		
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Gépsonka, Margarin, Korpás zsemle, Lilahagyma	Snidlinges gomolya sajtkrém, Vizes zsemle	Zala felvágott, Margarin, Hosszú zsemle, Uborka	Piskóta szelet, Alma
		Energia: 111.15 Kcal / 464.61 KJ	Energia: 179.14 Kcal / 748.81 KJ	Energia: 185.09 Kcal / 773.68 KJ	Energia: 233.89 Kcal / 977.66 KJ	Energia: 78.11 Kcal / 326.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.98 g 11.05 g 2.90 g	23.17 g 6.82 g 1.22 g	8.07 g 6.12 g 3.06 g	8.48 g 12.67 g 3.93 g	0.88 g 1.90 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19.77 g 0.08 g 1.06 g	32.48 g 0.10 g 1.46 g	23.61 g 1.30 g 0.80 g	21.44 g 0.10 g 1.51 g	13.48 g 0.00 g 0.02 g		
1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(11)	1,7	1,3,7,(6)	1,7		