

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Gyümölcs tea, Vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Fatörzskifli	Citromos tea, Kárpát szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 218.29 Kcal / 912.45 KJ	Energia: 77.51 Kcal / 323.99 KJ	Energia: 316.44 Kcal / 1,322.72 KJ	Energia: 347.00 Kcal / 1,450.46 KJ	Energia: 231.88 Kcal / 969.26 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
		6.34 g 2.52 g 0.98 g	6.60 g 3.00 g 2.00 g	7.37 g 12.78 g 2.96 g	11.89 g 13.30 g 8.23 g	7.82 g 3.75 g 1.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.64 g 9.99 g 0.90 g	5.60 g 0.00 g 0.23 g	41.09 g 12.17 g 1.34 g	42.51 g 8.11 g 1.08 g	39.57 g 10.11 g 0.86 g
1,7,(6)	7	1,5,8,(7)	1,7	1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	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: 507.57 Kcal / 2,121.64 KJ	Energia: 358.61 Kcal / 1,498.99 KJ	Energia: 890.42 Kcal / 3,721.96 KJ	Energia: 689.25 Kcal / 2,881.07 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
		32.56 g 24.81 g 8.10 g	13.87 g 16.43 g 3.07 g	30.00 g 41.84 g 5.81 g	26.27 g 26.73 g 5.77 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
		106.16 g 15.51 g 1.29 g	39.22 g 0.05 g 2.88 g	96.78 g 18.09 g 4.16 g	80.73 g 18.43 g 3.15 g	77.16 g 10.50 g 3.04 g
1,3,7,9	1,3,7,9	1,7	1,3,7			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	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)			