

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Forralt tej, Kakaós kalács	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		Forralt tej, Gabona golyó	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Pritaminpaprika
		Energia: 77.51 Kcal / 323.99 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ	Energia: 314.02 Kcal / 1,312.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.60 g 3.00 g 2.00 g	9.26 g 6.25 g 1.63 g	g g g	9.10 g 3.50 g 2.42 g	9.24 g 9.23 g 1.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
5.60 g 0.00 g 0.23 g	43.58 g 10.13 g 1.17 g	g g g	25.60 g 6.23 g 0.43 g	46.12 g 12.21 g 1.62 g		
7	1,7	1,7	1,7	1,(7)		
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Olasz zöldségleves, Csikós tokány, Bulgur	Gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórát	Nemzeti ünnep	Csurgatott tojásleves, Sárgaborsó főzelék, Fokhagymás aprópecsenye, Kakaós rizskorong	Szilvaleves, Magyaros csirkemáj, Tört burgonya, Cékla saláta
		Energia: 760.31 Kcal / 3,178.10 KJ	Energia: 595.67 Kcal / 2,489.90 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 1,023.09 Kcal / 4,276.52 KJ	Energia: 560.59 Kcal / 2,343.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.37 g 32.84 g 10.08 g	27.12 g 15.58 g 5.64 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	37.10 g 42.17 g 19.25 g	23.67 g 11.82 g 2.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86.37 g 0.03 g 5.23 g	83.74 g 34.57 g 1.02 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	120.79 g 25.41 g 3.68 g	82.98 g 16.38 g 6.06 g		
1,7,9	1,7,9	1,3,7	1,7			
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Trappista sajt, Margarin, Hosszú zsemle, Jégsaláta		Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Gyümölcs joghurt, Sajtós kifli
		Energia: 26.20 Kcal / 109.52 KJ	Energia: 243.99 Kcal / 1,019.88 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 100.19 Kcal / 418.79 KJ	Energia: 96.89 Kcal / 405.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.27 g 5.02 g 2.06 g	11.08 g 13.06 g 5.29 g	g g g	6.23 g 10.59 g 2.63 g	3.12 g 5.79 g 1.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19.78 g 0.00 g 0.86 g	21.00 g 0.02 g 1.17 g	g g g	20.02 g 0.00 g 0.65 g	13.75 g 13.75 g 0.05 g		
1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,(6),(7)	7,(1)			