

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	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: 250.33 Kcal / 1,046.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ	Energia: 287.14 Kcal / 1,200.25 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	8.39 g 5.90 g 1.57 g	g g g	9.10 g 3.50 g 2.42 g	8.37 g 8.88 g 1.64 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	38.81 g 10.11 g 1.03 g	g g g	25.60 g 6.23 g 0.43 g	41.37 g 12.19 g 1.48 g		
7	1,7		1,7	1,(7)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Olasz zöldségleves, Csikós tokány, Bulgur	Gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat	Nemzeti ünnep	Csurgatott tojásleves, Sárgaborsó főzelék, Fokhagymás aprópecsenye, Kakaós rizskorong	Szilvaleves, Magyaros csirkemáj, Tört burgonya, Cékla saláta
		Energia: 722.30 Kcal / 3,019.21 KJ	Energia: 575.82 Kcal / 2,406.93 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 1,009.11 Kcal / 4,218.08 KJ	Energia: 521.55 Kcal / 2,180.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.47 g 35.05 g 10.90 g	25.75 g 14.81 g 5.31 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	36.38 g 42.64 g 19.32 g	22.85 g 10.75 g 2.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72.63 g 0.03 g 5.30 g	82.01 g 36.53 g 0.98 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	117.01 g 25.39 g 2.70 g	77.11 g 16.38 g 5.93 g		
1,7,9	1,7,9		1,3,7	1,7		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Kenőmáj, 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)		