



Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Forralt tej, Pizzás csiga			Gyümölcs tea, Vajas méz, Félbarna kenyér			Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Túrós sajtkrém, Félbarna kenyér			Forralt tej, Gabonapehely		
		Energia: 398.22 Kcal / 1,664.56 KJ			Energia: 297.82 Kcal / 1,244.89 KJ			Energia: 243.45 Kcal / 1,017.62 KJ			Energia: 227.54 Kcal / 951.12 KJ			Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.86 g	24.61 g	7.54 g	6.09 g	8.68 g	5.87 g	8.39 g	5.90 g	1.57 g	9.08 g	2.93 g	1.47 g	8.60 g	3.40 g	5.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.85 g	0.00 g	1.57 g	47.90 g	17.09 g	0.91 g	36.79 g	8.11 g	1.03 g	40.29 g	9.00 g	0.96 g	26.80 g	5.18 g	0.43 g		
1,7,(6),(12)			1,7,(6)			1,7			1,7,(6)			1,7				
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Csirke raguleves, Retro hot-dog, Steak burgonya fél adag, Banán			Csurgatott tojásleves, Stroganoff sertéstokány, Bulgur			Májgaluska leves, Tejszínes sonkás penne, Müzli szelet			Székelygulyás, Házi kakaós csiga, Félbarna kenyér			Zöldséges lencseleves, Sajtós-tejfölös csirkemell, Jázmin rizs		
		Energia: 773.46 Kcal / 3,233.06 KJ			Energia: 599.03 Kcal / 2,503.95 KJ			Energia: 735.80 Kcal / 3,075.64 KJ			Energia: 668.80 Kcal / 2,795.58 KJ			Energia: 750.49 Kcal / 3,137.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.78 g	26.71 g	4.98 g	27.58 g	26.10 g	5.64 g	34.06 g	22.17 g	4.53 g	26.17 g	21.79 g	5.27 g	39.18 g	22.43 g	4.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126.45 g	4.25 g	3.69 g	66.38 g	0.91 g	3.23 g	99.38 g	1.62 g	4.30 g	90.47 g	25.97 g	4.92 g	97.11 g	0.10 g	3.11 g		
1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,10,(6)			1,3,6,7,12,(5),(8),(11)			1,3,7,(6),(12)			1,7				
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Csirkemell sonka, Margarin, Hosszú zsemle, Jégsaláta			Diák csemege, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika			Sertés párizsi, Margarin, Szezámagos zsemle, Kaliforniai paprika			Húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma			Gyümölcsös ivólé, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 185.97 Kcal / 777.35 KJ			Energia: 300.33 Kcal / 1,255.38 KJ			Energia: 202.57 Kcal / 846.74 KJ			Energia: 415.56 Kcal / 1,737.04 KJ			Energia: 321.30 Kcal / 1,343.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.88 g	7.41 g	2.44 g	21.78 g	8.41 g	3.48 g	6.47 g	8.76 g	2.51 g	8.07 g	15.39 g	5.46 g	8.82 g	7.13 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.30 g	0.08 g	1.34 g	30.80 g	0.00 g	0.83 g	23.07 g	0.08 g	1.18 g	21.09 g	0.00 g	0.47 g	49.25 g	1.96 g	1.24 g		
1,3,7			1,3,7,(6),(8),(11)			1,(6),(7)			1,(7)			1,3,7,11				