

Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Ketchup, baromfi pálcika, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Kakaó, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemege uborka édesítőszerrel
		Energia: 260.31 Kcal / 1,088.10 KJ	Energia: 364.28 Kcal / 1,522.69 KJ	Energia: 240.15 Kcal / 1,003.83 KJ	Energia: 335.30 Kcal / 1,401.55 KJ	Energia: 251.49 Kcal / 1,051.23 KJ
		Fehérje 9.02 g Zsír 5.28 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 43.27 g Cukor 12.07 g Só 1.47 g	Fehérje 13.42 g Zsír 12.51 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 47.63 g Cukor 14.62 g Só 1.99 g	Fehérje 7.84 g Zsír 3.76 g T.Zsír 1.32 g Szénhidrát 41.61 g Cukor 12.11 g Só 0.86 g	Fehérje 11.73 g Zsír 12.77 g T.Zsír 4.55 g Szénhidrát 42.16 g Cukor 10.89 g Só 0.75 g	Fehérje 6.17 g Zsír 6.74 g T.Zsír 1.21 g Szénhidrát 39.46 g Cukor 10.72 g Só 1.47 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)	1,7	1,3,7	1,3,10,(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Csontleves tésztabetéttel, Édes-savanyú csirkeragu, Párolt rizsköret	Rostos ivólé, Brokkoli főzelék, Sertés pörkölt, Almás kevert	Daragaluska leves, Rakott burgonya darált hússal	Zöldségleves, Zöldborsófőzelék, Vagdalt	Frankfurti leves, Szilvatótélés gombóc, Porcukor szórát
		Energia: 797.41 Kcal / 3,333.17 KJ	Energia: 540.45 Kcal / 2,259.08 KJ	Energia: 643.82 Kcal / 2,691.17 KJ	Energia: 772.52 Kcal / 3,229.13 KJ	Energia: 890.62 Kcal / 3,722.79 KJ
		Fehérje 30.15 g Zsír 14.03 g T.Zsír 2.06 g Szénhidrát 137.28 g Cukor 2.44 g Só 3.99 g	Fehérje 24.41 g Zsír 26.67 g T.Zsír 4.63 g Szénhidrát 53.98 g Cukor 15.63 g Só 4.61 g	Fehérje 22.42 g Zsír 32.85 g T.Zsír 9.26 g Szénhidrát 59.52 g Cukor 0.00 g Só 2.68 g	Fehérje 30.89 g Zsír 38.70 g T.Zsír 8.20 g Szénhidrát 74.61 g Cukor 4.82 g Só 4.59 g	Fehérje 23.37 g Zsír 24.75 g T.Zsír 5.39 g Szénhidrát 138.47 g Cukor 30.22 g Só 2.50 g
		1,3,9	1,3,7	1,3,7	1,3,7,9	1,7,(6),(10)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Zala felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Jégrettek	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Diák csemege, Margarin, Korpás zsemle, Alma	Sajtkrém, Szezámagos zsemle, Snidling
		Energia: 258.06 Kcal / 1,078.69 KJ	Energia: 213.93 Kcal / 894.23 KJ	Energia: 297.38 Kcal / 1,243.05 KJ	Energia: 252.12 Kcal / 1,053.86 KJ	Energia: 184.38 Kcal / 770.71 KJ
		Fehérje 9.50 g Zsír 9.13 g T.Zsír 3.53 g Szénhidrát 19.65 g Cukor 0.02 g Só 0.77 g	Fehérje 6.75 g Zsír 9.72 g T.Zsír 2.41 g Szénhidrát 24.11 g Cukor 1.10 g Só 1.20 g	Fehérje 9.38 g Zsír 7.32 g T.Zsír 1.88 g Szénhidrát 48.70 g Cukor 13.75 g Só 1.01 g	Fehérje 22.36 g Zsír 9.00 g T.Zsír 3.48 g Szénhidrát 41.24 g Cukor 0.00 g Só 0.85 g	Fehérje 11.71 g Zsír 3.29 g T.Zsír 1.01 g Szénhidrát 26.79 g Cukor 0.00 g Só 0.75 g
		1,7	1,7,(6)	1,3,7,11	1,3,7,(6),(8),(11)	1,7