

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>															
		Forralt tej, Gabona golyó			Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs tea, Csemege uborka édesítőszerrel			Tejescskavé, Briós			Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 191.45 Kcal / 800.26 KJ			Energia: 242.79 Kcal / 1,014.86 KJ			Energia: 247.75 Kcal / 1,035.60 KJ			Energia: 230.13 Kcal / 961.94 KJ			Energia: 264.70 Kcal / 1,106.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.60 g	3.60 g	2.50 g	7.03 g	3.19 g	0.61 g	10.24 g	6.22 g	3.32 g	6.10 g	2.45 g	0.42 g	8.77 g	3.89 g	1.22 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.60 g 7.47 g 0.46 g			44.09 g 10.74 g 1.48 g			37.08 g 13.53 g 0.55 g			43.53 g 10.13 g 0.98 g			46.24 g 12.13 g 1.48 g				
1,7			1,3,10			1,3,7			1			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>															
		Daragaluska leves, Lencsefőzelék, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros burgonyaleves, Bakonyi sertésragu, Bulgur, Alma			Citromos kertileves, Házi pizzaszelet sonkával kukoricával			Húsleves, Rakott kelkáposzta, Félbarna kenyér			Cseresznye leves, Bácskai rizseshús, Vágott vegyes savanyú		
		Energia: 661.31 Kcal / 2,764.28 KJ			Energia: 923.85 Kcal / 3,861.69 KJ			Energia: 524.28 Kcal / 2,191.49 KJ			Energia: 509.78 Kcal / 2,130.88 KJ			Energia: 711.08 Kcal / 2,972.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.42 g	23.64 g	5.90 g	34.39 g	31.58 g	7.04 g	25.40 g	17.48 g	5.14 g	26.42 g	20.67 g	6.53 g	28.17 g	16.95 g	4.63 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
78.20 g 0.88 g 3.80 g			127.49 g 0.04 g 3.10 g			66.03 g 1.47 g 2.90 g			53.55 g 0.04 g 5.96 g			110.46 g 18.18 g 3.20 g				
1,3,7,10,(6),(12)			1,7			1,3,7,9			1,3,7,9,(6)			1,7,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>															
		Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Húskrém, Vizes zsemle, Zöldpaprika			Párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Jégretrek			Herkules szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Ízes táskák, Mandarin		
		Energia: 77.76 Kcal / 325.04 KJ			Energia: 288.61 Kcal / 1,206.39 KJ			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 KJ			Energia: 99.73 Kcal / 416.87 KJ			Energia: 37.51 Kcal / 156.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.48 g	7.39 g	1.34 g	7.20 g	17.79 g	6.28 g	23.19 g	9.38 g	1.81 g	6.37 g	10.70 g	2.66 g	0.56 g	0.24 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.39 g 0.08 g 1.09 g			23.73 g 1.00 g 0.53 g			31.77 g 0.00 g 1.30 g			19.80 g 0.00 g 1.01 g			7.84 g 0.00 g -1.00 g				
1,(7)			1,7			1,3,7,(6),(8),(10),(11)			1,(6),(7)			1				