

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Forralt tej, Gabona golyó	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemege uborka édesítőszerrel	Tejeskávé, 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: 203.12 Kcal / 849.04 KJ	Energia: 240.53 Kcal / 1,005.42 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	5.23 g 2.10 g 0.36 g	7.95 g 3.78 g 1.32 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	38.76 g 10.11 g 0.84 g	41.55 g 12.11 g 0.86 g		
1,7	1,3,10	1,3,7	1	1,7		
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Daragaluska leves, Lencsefőzelék, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros burgonyaleves, Bakonyi sertésragu, Bulgur, Alma	Citromos kertileves, Házi pizzaszület sonkával kukoricával	Húsleves, Rakott kelkáposzta, Félbarna kenyér	Cseresznye leves, Bácskai rizseshús, Vágott vegyes savanyú
		Energia: 669.70 Kcal / 2,799.35 KJ	Energia: 841.36 Kcal / 3,516.88 KJ	Energia: 449.84 Kcal / 1,880.33 KJ	Energia: 514.63 Kcal / 2,151.15 KJ	Energia: 626.00 Kcal / 2,616.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.36 g 23.93 g 5.90 g	30.85 g 30.40 g 6.81 g	20.48 g 14.25 g 4.06 g	26.60 g 20.70 g 6.53 g	22.37 g 17.12 g 4.25 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
78.83 g 0.87 g 5.57 g	109.95 g 0.07 g 3.07 g	59.95 g 1.00 g 3.25 g	54.60 g 0.05 g 5.96 g	94.88 g 18.18 g 1.88 g		
1,3,7,10,(6),(12)	1,7	1,3,7,9	1,3,7,9,(6)	1,7,(12)		
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Húskrém, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Jégretek	Herkules szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Ízes táskás, Mandarin
		Energia: 77.76 Kcal / 325.04 KJ	Energia: 287.19 Kcal / 1,200.45 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	7.01 g 17.71 g 6.25 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	23.76 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 0.00 g		
1,(7)	1,7	1,3,7,(6),(8),(10),(11)	1,(6),(7)	1		