



Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| Tízórai | (00120) Iskolás menü 7-10 éves | Citromos tea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | Citromos tea, Padlizsánkrém, Magvas kenyér | Gyümölcs tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér | Forralt tej, Mogyorókrém, Félbarna kenyér |
| | | Energia: 237.20 Kcal / 991.50 KJ | Energia: 300.79 Kcal / 1,257.30 KJ | Energia: 316.00 Kcal / 1,320.88 KJ | Energia: 252.37 Kcal / 1,054.91 KJ | Energia: 338.48 Kcal / 1,414.85 KJ |
| | | Fehérje 7.23 g Zsír 6.50 g T.Zsírsvav 2.36 g | Fehérje 10.44 g Zsír 10.60 g T.Zsírsvav 3.83 g | Fehérje 9.13 g Zsír 8.20 g T.Zsírsvav 0.60 g | Fehérje 10.11 g Zsír 2.23 g T.Zsírsvav 0.95 g | Fehérje 13.90 g Zsír 9.68 g T.Zsírsvav 2.13 g |
| | | Szénhidrát 41.10 g Cukor 12.11 g Só 1.26 g | Szénhidrát 38.93 g Cukor 10.13 g Só 1.17 g | Szénhidrát 46.20 g Cukor 11.99 g Só 1.79 g | Szénhidrát 46.98 g Cukor 14.59 g Só 0.91 g | Szénhidrát 47.60 g Cukor 9.60 g Só 1.13 g |
| | | 1,(6),(7),(10) | 1,7 | 1,3,10,(7) | 1,7,(6) | 1,6,7,8 |
| Ebéd | (00120) Iskolás menü 7-10 éves | Lebbencsleves, Sertés pörkölt, Finomfőzelék, Félbarna kenyér | Frankfurti leves, Lekváros derelye, Fahéjas szórát, Alma | Daragaluska leves, Vadas sertésragu, Tészta köret | Paradicsom leves, Rakott burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel | Őszibarackleves, Gyros salátával, ezersziget öntettel, Párolt rizs |
| | | Energia: 575.14 Kcal / 2,404.09 KJ | Energia: 878.28 Kcal / 3,671.21 KJ | Energia: 651.15 Kcal / 2,721.81 KJ | Energia: 760.95 Kcal / 3,180.77 KJ | Energia: 720.57 Kcal / 3,011.98 KJ |
| | | Fehérje 31.66 g Zsír 18.62 g T.Zsírsvav 4.07 g | Fehérje 26.24 g Zsír 22.85 g T.Zsírsvav 5.04 g | Fehérje 27.33 g Zsír 22.31 g T.Zsírsvav 4.71 g | Fehérje 19.77 g Zsír 39.85 g T.Zsírsvav 9.09 g | Fehérje 23.38 g Zsír 37.04 g T.Zsírsvav 7.41 g |
| | | Szénhidrát 71.62 g Cukor 4.75 g Só 3.45 g | Szénhidrát 138.05 g Cukor 36.21 g Só 3.75 g | Szénhidrát 83.71 g Cukor 5.98 g Só 3.89 g | Szénhidrát 76.58 g Cukor 16.13 g Só 5.92 g | Szénhidrát 76.13 g Cukor 18.79 g Só 5.26 g |
| | | 1,7,(6) | 1,7,(6),(10) | 1,3,7,10,(12) | 1,3,7,10 | 1,3,7,10 |
| Uzsonna | (00120) Iskolás menü 7-10 éves | Olasz felvágott, Margarin, Kifli, Uborka | Házi sonkakerém, Vizes zsemle, Zöldpaprika | Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli | Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta | Téliszalámi, Margarin, Kaliforniai paprika, Korpás zsemle |
| | | Energia: 225.27 Kcal / 941.63 KJ | Energia: 164.45 Kcal / 687.40 KJ | Energia: 297.38 Kcal / 1,243.05 KJ | Energia: 217.51 Kcal / 909.19 KJ | Energia: 206.71 Kcal / 864.05 KJ |
| | | Fehérje 7.09 g Zsír 10.39 g T.Zsírsvav 2.96 g | Fehérje 5.84 g Zsír 4.81 g T.Zsírsvav 1.41 g | Fehérje 9.38 g Zsír 7.32 g T.Zsírsvav 1.88 g | Fehérje 7.48 g Zsír 5.43 g T.Zsírsvav 1.01 g | Fehérje 22.31 g Zsír 9.00 g T.Zsírsvav 3.87 g |
| | | Szénhidrát 25.63 g Cukor 0.00 g Só 0.98 g | Szénhidrát 23.56 g Cukor 1.00 g Só 0.73 g | Szénhidrát 48.70 g Cukor 13.75 g Só 1.01 g | Szénhidrát 20.27 g Cukor 0.08 g Só 1.02 g | Szénhidrát 30.76 g Cukor 0.05 g Só 1.22 g |
| | | (1),(6),(7) | 1,7,(6),(10) | 1,3,7,11 | 1,(7) | 1,3,7,(6),(8),(11) |