

Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs tea, Sajtkrém			Forralt tej, Barackíz, Félbarna kenyér, Margarin			Citromos tea, Félbarna kenyér, Csirkemell sonka, Margarin, Jégrettek			Tejeskávé 0,2, Kalács, Margarin			Citromos tea, Házi sonkakrém, Félbarna kenyér, Paradicsom		
		Energia: 270.47 Kcal / 1,130.56 KJ			Energia: 360.61 Kcal / 1,507.35 KJ			Energia: 325.22 Kcal / 1,359.42 KJ			Energia: 397.53 Kcal / 1,661.68 KJ			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.67 g	5.51 g	2.06 g	12.71 g	11.28 g	3.33 g	10.39 g	9.31 g	1.61 g	11.96 g	16.89 g	5.08 g	8.87 g	3.19 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.16 g	10.13 g	1.22 g	50.76 g	12.46 g	1.40 g	48.94 g	12.07 g	1.79 g	48.09 g	12.54 g	0.96 g	48.92 g	11.99 g	1.23 g		
1,7			1,7,(6),(12)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Babgulyás, Tejberizs, Kakaó szórat, Alma, Félbarna kenyér			Gombaleves friss gombából, Sárgaborsó főzelék, Vagdalt			Tejfölös karfiolleves, Hentes tokány, Bulgur			Finomfőzelék, Fűszeres pirított csirkemell, Almás kevert, Félbarna kenyér			Fokhagymakrém leves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, Reszelt sajt		
		Energia: 882.92 Kcal / 3,690.61 KJ			Energia: 1,005.70 Kcal / 4,203.83 KJ			Energia: 718.84 Kcal / 3,004.75 KJ			Energia: 607.31 Kcal / 2,538.56 KJ			Energia: 710.78 Kcal / 2,971.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.60 g	16.65 g	5.41 g	40.32 g	50.30 g	11.61 g	31.48 g	26.18 g	6.49 g	35.07 g	9.66 g	1.61 g	25.82 g	33.22 g	9.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
141.79 g	36.46 g	2.44 g	96.77 g	0.05 g	6.22 g	94.61 g	0.85 g	3.65 g	93.51 g	27.98 g	2.60 g	76.41 g	3.42 g	3.61 g		
1,7,9,(6)			1,3,7,9			1,3,7,10,(6)			1,3,7,(6)			1,3,7				
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Párizsikrém, Korpás zsemle, Uborka			Zala felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika			Kockasajt, Kifli			Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika			Házi sajtos pogácsa, Szilva		
		Energia: 147.51 Kcal / 616.59 KJ			Energia: 247.13 Kcal / 1,033.00 KJ			Energia: 200.24 Kcal / 837.00 KJ			Energia: 115.66 Kcal / 483.46 KJ			Energia: 175.36 Kcal / 733.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.47 g	3.75 g	1.09 g	6.53 g	13.61 g	3.07 g	6.32 g	7.20 g	3.90 g	6.03 g	12.52 g	2.96 g	4.90 g	9.45 g	2.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.36 g	0.00 g	0.98 g	23.88 g	1.10 g	1.31 g	26.50 g	2.96 g	0.78 g	19.75 g	0.00 g	0.71 g	18.02 g	0.00 g	0.57 g		
1,3,7,(6),(8),(10),(11)			1,7,(6)			1,7			1,(6),(7)			1,3,7				

