



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Forralt tej, Barackíz, Margarin, Félbarna kenyér			Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér, Jégretrek			Tejeskávé, Margarin, Kalács			Citromos tea, Házi sonkakrém, Félbarna kenyér, Paradicsom		
		Energia: 270.47 Kcal / 1,130.56 KJ			Energia: 386.25 Kcal / 1,614.53 KJ			Energia: 325.35 Kcal / 1,359.96 KJ			Energia: 397.53 Kcal / 1,661.68 KJ			Energia: 264.17 Kcal / 1,104.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		7.67 g	5.51 g	2.06 g	13.71 g	11.36 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	55.86 g	12.46 g	1.55 g	48.96 g	12.07 g	1.79 g	48.09 g	12.54 g	0.96 g	48.94 g	11.99 g	1.23 g		
1,7			1,7,(6),(12)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Babgulyás, Tejberizs, Kakaó szórat, Alma, Félbarna kenyér			Gombaleves friss gombával, Sárgaborsó főzelék, Vagdalt			Tejfölös karfiollevés, Hentes tokány, Bulgur			Finomfőzelék, Fűszeres pirított csirkemell, Almás kevert, Félbarna kenyér			Fokhagymakrém leves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, Reszelt sajt		
		Energia: 883.55 Kcal / 3,693.24 KJ			Energia: 858.65 Kcal / 3,589.16 KJ			Energia: 651.63 Kcal / 2,723.81 KJ			Energia: 580.98 Kcal / 2,428.50 KJ			Energia: 732.71 Kcal / 3,062.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		38.56 g	17.21 g	5.47 g	35.06 g	45.94 g	10.20 g	29.11 g	25.92 g	6.44 g	33.75 g	9.17 g	1.51 g	25.85 g	35.55 g	9.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
140.72 g	35.64 g	2.39 g	75.51 g	0.03 g	4.96 g	79.62 g	0.95 g	3.72 g	89.43 g	27.73 g	2.34 g	76.61 g	3.51 g	8.21 g		
1,7,9,(6)			1,3,7			1,3,7,10,(6)			1,3,7,(6)			1,3,7				
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		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				

