

Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

|                       |  | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek  |
|-----------------------|--|--|--|--|--|---|
| <b>Tízórai</b>        | <b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b> | Vanília ízű tej, Kalács                        | Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér          | Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Szalámikrém, Zöldpaprika | Gyümölcs tea, Snidlinges gomolya sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér    | Forralt tej, Magyorkrém, Félbarna kenyér                |
|                       |  | Energia: 304.68 Kcal / 1,273.56 KJ             | Energia: 279.31 Kcal / 1,167.52 KJ                       | Energia: 282.44 Kcal / 1,180.60 KJ                             | Energia: 289.38 Kcal / 1,209.61 KJ                                   | Energia: 364.12 Kcal / 1,522.02 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                                 |
|                       |  | 11.94 g 9.11 g 3.76 g                          | 7.84 g 6.96 g 1.49 g                                     | 8.91 g 5.65 g 1.44 g   | 10.27 g 6.97 g 3.18 g  | 14.90 g 9.76 g 2.13 g                                   |
|                       |  | Szénhidrát Cukor Só                            | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                                     |
| 42.43 g 7.23 g 0.72 g | 44.06 g 10.13 g 1.55 g                 | 46.58 g 12.13 g 1.33 g                         | 44.04 g 10.43 g 1.28 g                                   | 52.70 g 9.60 g 1.28 g  |  |   |
| <b>Ebéd</b>           | <b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b> | Rántott leves, Rakott karfiol, Félbarna kenyér | Tárkonyos raguleves, Gránátos kocka, Uborka saláta, Alma | Toscanai ragu, Sós burgonya, Zöldségleves                      | Tejfőlös káposztafőzlék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér, Túrós rudi | Csontleves, Királyi csirkemell csíkok, Párolt rizsköret |
|                       |  | Energia: 553.09 Kcal / 2,311.92 KJ             | Energia: 578.68 Kcal / 2,418.88 KJ                       | Energia: 594.50 Kcal / 2,485.01 KJ                             | Energia: 562.49 Kcal / 2,351.21 KJ                                   | Energia: 646.80 Kcal / 2,703.62 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                                 |
|                       |  | 25.80 g 21.82 g 5.53 g                         | 32.47 g 25.31 g 5.12 g                                   | 28.40 g 11.81 g 3.77 g   | 30.15 g 24.29 g 8.04 g   | 27.45 g 11.85 g 2.57 g                                  |
|                       |  | Szénhidrát Cukor Só                            | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                                     |
| 61.61 g 0.00 g 5.91 g | 128.67 g 8.01 g 5.17 g                 | 88.09 g 0.11 g 7.40 g                          | 55.87 g 12.50 g 2.75 g                                   | 105.28 g 0.08 g 3.50 g   |  |   |
| <b>Uzsonna</b>        | <b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b> | Kolbászkrém, Korpás kifli, Lilahagyma          | Olasz felvágott, Vizes zsemle, Uborka                    | Kockasajt, Kifli   | Diák csemege, Margarin, Szezám-magos zsemle, Sárgarépa               | Pizzás csiga, Szőlő                                     |
|                       |  | Energia: 57.17 Kcal / 238.97 KJ                | Energia: 195.19 Kcal / 815.89 KJ                         | Energia: 200.24 Kcal / 837.00 KJ                               | Energia: 232.98 Kcal / 973.86 KJ                                     | Energia: 429.92 Kcal / 1,797.07 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                                 |
|                       |  | 5.62 g 5.79 g 1.73 g                           | 6.84 g 7.78 g 2.59 g                                     | 6.32 g 7.20 g 3.90 g   | 5.76 g 12.22 g 2.91 g  | 17.39 g 13.06 g 4.34 g                                  |
|                       |  | Szénhidrát Cukor Só                            | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                                     |
| 20.89 g 0.04 g 0.72 g | 23.50 g 1.00 g 1.35 g                  | 26.50 g 2.96 g 0.78 g                          | 24.75 g 0.00 g 0.96 g                                    | 60.47 g 2.12 g 1.36 g  |  |   |