

Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Vanília ízű tej, Kalács	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Szalámikrém, Teljes kiőrlésű kenyér, 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: 282.57 Kcal / 1,181.14 KJ	Energia: 289.38 Kcal / 1,209.61 KJ	Energia: 364.12 Kcal / 1,522.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Rántott leves, Rakott karfiol, Félbarna kenyér	Tárkonyos raguleves, Gránátos kocka, Uborka saláta, Alma	Zöldségleves, Toscanai ragu, Sós burgonya	Tejfőlös kapos tökfőzlék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér, Túró rudi	Csontleves, Királyi csirkemell csíkok, Párolt rizsköret
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 533.57 Kcal / 2,230.32 KJ	Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 KJ	Energia: 524.62 Kcal / 2,192.91 KJ	Energia: 660.01 Kcal / 2,758.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.78 g 23.55 g 6.12 g	27.44 g 23.95 g 4.79 g	26.08 g 10.38 g 3.09 g	27.40 g 22.92 g 7.69 g	27.74 g 12.55 g 2.65 g
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Kolbászkrem, Korpás kifli, Lilahagyma	Olasz felvágott, Vizes zsemle, Uborka	Kockasajt, Kifli	Diák csemege, Margarin, Szezámagos 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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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
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		