

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Karamell, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Füstölt sajtkrém 0,02, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea, Újhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 406.67 Kcal / 1,699.88 KJ	Energia: 309.76 Kcal / 1,294.80 KJ	Energia: 249.51 Kcal / 1,042.95 KJ	Energia: 344.78 Kcal / 1,441.18 KJ	Energia: 279.70 Kcal / 1,169.15 KJ
		Fehérje 11.93 g Zsír 14.94 g T.Zsír 4.75 g Szénhidrát 54.77 g	Fehérje 10.03 g Zsír 9.50 g T.Zsír 3.82 g Szénhidrát 43.77 g	Fehérje 6.25 g Zsír 4.46 g T.Zsír 1.39 g Szénhidrát 10.13 g	Fehérje 13.24 g Zsír 5.14 g T.Zsír 1.50 g Szénhidrát 12.13 g	Fehérje 7.86 g Zsír 6.97 g T.Zsír 1.49 g Szénhidrát 44.12 g
		1,3,7	1,7	1,7	1,7	1,3,10,(7),(12)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Tavaszi zöldségleves, Vadas csirkeragu, Tészta köret , Alma	Csontleves, Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Húsgombóc, Félbarna kenyér	Csurgatott tojásleves, Budapest sertésragu, Párolt rizsköret	Zöldbabfőzelék, Fokhagymás aprópecsenye, Kakaós kevert, Félbarna kenyér	Szilvaleves, Rántott sertésborda, Sárgarépás bulgur
		Energia: 733.84 Kcal / 3,067.45 KJ	Energia: 707.80 Kcal / 2,958.60 KJ	Energia: 773.98 Kcal / 3,235.24 KJ	Energia: 703.38 Kcal / 2,940.13 KJ	Energia: 868.73 Kcal / 3,631.29 KJ
		Fehérje 30.51 g Zsír 23.36 g T.Zsír 3.85 g Szénhidrát 100.17 g	Fehérje 25.40 g Zsír 22.24 g T.Zsír 6.08 g Szénhidrát 98.39 g	Fehérje 29.88 g Zsír 25.82 g T.Zsír 4.48 g Szénhidrát 101.66 g	Fehérje 27.37 g Zsír 29.65 g T.Zsír 7.57 g Szénhidrát 80.44 g	Fehérje 32.35 g Zsír 34.59 g T.Zsír 6.52 g Szénhidrát 110.21 g
		1,3,7,9,10,(12)	1,3,9,(6),(7)	1,3	1,3,7,(6)	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Jégsaláta	Diós búrkifli, Mandarin	Zöldséges szelet, Margarin, Korpás zsemle	Natur joghurt, Kifli
		Energia: 80.33 Kcal / 335.78 KJ	Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ	Energia: 305.40 Kcal / 1,276.57 KJ	Energia: 188.57 Kcal / 788.22 KJ	Energia: 132.66 Kcal / 554.52 KJ
		Fehérje 6.47 g Zsír 7.88 g T.Zsír 2.08 g Szénhidrát 21.29 g	Fehérje 7.35 g Zsír 10.59 g T.Zsír 2.11 g Szénhidrát 24.61 g	Fehérje 5.02 g Zsír 15.28 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 34.38 g	Fehérje 21.61 g Zsír 8.65 g T.Zsír 1.84 g Szénhidrát 31.55 g	Fehérje 4.29 g Zsír 1.78 g T.Zsír 0.41 g Szénhidrát 23.80 g
		1,7	1,7,(6),(10)	1,7	1,3,7,(8),(11)	1,7