

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>					
		Karamell, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Füstölt sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea, Újhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Tojáskrém, Zöldpaprika
		Energia: 375.90 Kcal / 1,571.26 KJ	Energia: 282.75 Kcal / 1,181.90 KJ	Energia: 222.50 Kcal / 930.05 KJ	Energia: 317.90 Kcal / 1,328.82 KJ	Energia: 252.69 Kcal / 1,056.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.17 g 14.07 g 4.50 g	9.16 g 9.15 g 3.76 g	5.38 g 4.11 g 1.33 g	12.37 g 4.79 g 1.44 g	6.99 g 6.62 g 1.43 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
49.92 g 18.89 g 0.82 g	39.00 g 10.19 g 1.05 g	38.92 g 10.11 g 0.84 g	54.13 g 12.11 g 1.86 g	39.35 g 10.11 g 1.41 g		
1,3,7	1,7	1,7	1,7	1,3,10,(7),(12)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>					
		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: 692.87 Kcal / 2,896.20 KJ	Energia: 717.59 Kcal / 2,999.53 KJ	Energia: 768.29 Kcal / 3,211.45 KJ	Energia: 668.36 Kcal / 2,793.74 KJ	Energia: 860.34 Kcal / 3,596.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.22 g 23.38 g 3.91 g	25.89 g 22.04 g 6.06 g	27.81 g 26.04 g 4.31 g	25.99 g 28.94 g 7.31 g	32.35 g 33.66 g 6.41 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
93.00 g 6.06 g 3.64 g	101.04 g 14.83 g 3.41 g	101.93 g 0.04 g 3.10 g	74.75 g 26.17 g 2.30 g	110.21 g 9.99 g 4.36 g		
1,3,7,9,10,(12)	1,3,9,(6),(7)	1,3	1,3,7,(6)	1,3,7		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>					
		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 Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.47 g 7.88 g 2.08 g	7.35 g 10.59 g 2.11 g	5.02 g 15.28 g 0.00 g	21.61 g 8.65 g 1.84 g	4.29 g 1.78 g 0.41 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.29 g 0.06 g 0.94 g	24.61 g 1.00 g 1.09 g	34.38 g 0.00 g 0.00 g	31.55 g 0.26 g 1.30 g	23.80 g 1.00 g 0.52 g		
1,7	1,7,(6),(10)		1,3,7,(8),(11)	1,7		