

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Forralt tej, Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Trappista sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Vajas méz, Félbarna kenyér	Forralt tej, Gabona golyó	Gyümölcs tea, Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin
		Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ	Energia: 295.99 Kcal / 1,237.24 KJ	Energia: 336.00 Kcal / 1,404.48 KJ	Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ	Energia: 319.17 Kcal / 1,334.13 KJ
		Fehérje 10.40 g Zsír 15.30 g T.Zsír 2.00 g Szőnhidrát 36.50 g Cukor 0.00 g Só 0.23 g	Fehérje 10.75 g Zsír 7.40 g T.Zsír 3.11 g Szőnhidrát 44.37 g Cukor 10.15 g Só 1.19 g	Fehérje 7.22 g Zsír 8.79 g T.Zsír 5.87 g Szőnhidrát 55.95 g Cukor 20.09 g Só 1.06 g	Fehérje 9.10 g Zsír 3.50 g T.Zsír 2.42 g Szőnhidrát 25.60 g Cukor 6.23 g Só 0.43 g	Fehérje 9.15 g Zsír 10.81 g T.Zsír 1.97 g Szőnhidrát 44.69 g Cukor 10.23 g Só 1.81 g
		7	1,7	1,7,(6)	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Palócleves, Mákos metélt, Félbarna kenyér, Alma	Húsgaluska leves, Parajmártás, Főtt tojás, Főtt burgonya, Félbarna kenyér	Karalábéleves, Szárnyas rizottó, Vitamin saláta	Paradicsomos káposzta, Fokhagymás aprópecsenye, Meggyes kevert sütemény, Félbarna kenyér	Gombakrémleves, Levesgyöngy, Serpenyős burgonya virsivel, Cékla, Félbarna kenyér
		Energia: 976.95 Kcal / 4,083.65 KJ	Energia: 704.55 Kcal / 2,945.02 KJ	Energia: 581.96 Kcal / 2,432.59 KJ	Energia: 640.46 Kcal / 2,677.12 KJ	Energia: 623.60 Kcal / 2,606.65 KJ
		Fehérje 34.90 g Zsír 24.86 g T.Zsír 5.81 g Szőnhidrát 146.68 g Cukor 15.19 g Só 3.15 g	Fehérje 35.05 g Zsír 20.11 g T.Zsír 4.24 g Szőnhidrát 90.67 g Cukor 0.00 g Só 4.80 g	Fehérje 26.66 g Zsír 14.86 g T.Zsír 2.74 g Szőnhidrát 84.35 g Cukor 8.02 g Só 3.29 g	Fehérje 26.95 g Zsír 19.51 g T.Zsír 3.89 g Szőnhidrát 88.05 g Cukor 36.12 g Só 3.77 g	Fehérje 21.01 g Zsír 26.12 g T.Zsír 6.28 g Szőnhidrát 71.06 g Cukor 0.35 g Só 2.36 g
		1,7,(6)	1,3,7,9,(6)	1,3,7	1,3,(6),(7)	1,3,7,(6),(10)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek	Házi sonkakrém, Vizes zsemle	Füstölt sajt, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Briós, Szőlő
		Energia: 123.81 Kcal / 517.53 KJ	Energia: 156.42 Kcal / 653.84 KJ	Energia: 246.52 Kcal / 1,030.45 KJ	Energia: 28.59 Kcal / 119.51 KJ	Energia: 185.39 Kcal / 774.93 KJ
		Fehérje 7.12 g Zsír 12.64 g T.Zsír 2.83 g Szőnhidrát 20.58 g Cukor 0.10 g Só 1.28 g	Fehérje 5.43 g Zsír 4.16 g T.Zsír 1.19 g Szőnhidrát 23.42 g Cukor 1.00 g Só 0.68 g	Fehérje 25.23 g Zsír 13.61 g T.Zsír 4.93 g Szőnhidrát 31.20 g Cukor 0.10 g Só 1.23 g	Fehérje 6.47 g Zsír 5.04 g T.Zsír 2.06 g Szőnhidrát 20.12 g Cukor 0.00 g Só 0.87 g	Fehérje 3.97 g Zsír 3.40 g T.Zsír 1.32 g Szőnhidrát 34.10 g Cukor 5.54 g Só 0.32 g
		1,(6),(7)	1,7,(6),(10)	1,3,7,(8),(11)	1,(6),(7),(10)	1,3,7