

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 334.69 Kcal / 1,399.00 KJ			Energia: 295.99 Kcal / 1,237.24 KJ			Energia: 389.58 Kcal / 1,628.44 KJ			Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ			Energia: 319.17 Kcal / 1,334.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.40 g	15.30 g	2.00 g	10.75 g	7.40 g	3.11 g	7.26 g	12.89 g	8.81 g	9.10 g	3.50 g	2.42 g	9.15 g	10.81 g	1.97 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
36.50 g	0.00 g	0.23 g	44.37 g	10.15 g	1.19 g	60.05 g	24.14 g	1.06 g	25.60 g	6.23 g	0.43 g	44.69 g	10.23 g	1.81 g		
7			1,7			1,7,(6)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Palócleves, Mákos metélt, Félbarna kenyér, Alma			Húsgaluska leves , Parajmártás, Főtt tojás, Főtt burgonya, Félbarna kenyér			Karatlábéleves, Szárnyas rizottó, Vitamin saláta			Paradicsomos káposzta, Fokhagymás aprópecsenye, Meggyes kevert sütemény, Félbarna kenyér			Gombakrémleves, Levesgyöngy, Serpenyős burgonya virslivel, Cékla , Félbarna kenyér		
		Energia: 924.43 Kcal / 3,864.12 KJ			Energia: 710.43 Kcal / 2,969.60 KJ			Energia: 577.56 Kcal / 2,414.20 KJ			Energia: 614.14 Kcal / 2,567.11 KJ			Energia: 605.18 Kcal / 2,529.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.25 g	24.12 g	5.69 g	35.23 g	20.46 g	4.29 g	24.49 g	14.94 g	2.69 g	26.04 g	19.19 g	3.87 g	19.89 g	24.91 g	5.74 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
137.22 g	14.84 g	3.90 g	91.25 g	0.00 g	4.72 g	85.24 g	7.62 g	3.22 g	83.12 g	35.09 g	3.26 g	70.21 g	0.30 g	2.06 g		
1,7,(6)			1,3,7,9,(6)			1,3,7			1,3,(6),(7)			1,3,7,(6),(10)				
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégrettek			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	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.12 g	12.64 g	2.83 g	5.43 g	4.16 g	1.19 g	25.23 g	13.61 g	4.93 g	6.47 g	5.04 g	2.06 g	3.97 g	3.40 g	1.32 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.58 g	0.10 g	1.28 g	23.42 g	1.00 g	0.68 g	31.20 g	0.10 g	1.23 g	20.12 g	0.00 g	0.87 g	34.10 g	5.54 g	0.32 g		
1,(6),(7)			1,7,(6),(10)			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7),(10)			1,3,7				