

Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Füstölt sajtkrém 0,02, Félbarna kenyér, Uborka	Forralt tej, Barackíz, Kalács	Natur joghurt, Kifli	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér	Karamell, Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 302.58 Kcal / 1,264.78 KJ	Energia: 350.68 Kcal / 1,465.84 KJ	Energia: 125.84 Kcal / 526.01 KJ	Energia: 286.53 Kcal / 1,197.70 KJ	Energia: 480.81 Kcal / 2,009.79 KJ
		Fehérje 11.14 g Zsír 7.63 g T.Zsír 3.40 g Szénhidrát 46.42 g Cukor 10.07 g Só 1.27 g	Fehérje 12.02 g Zsír 9.09 g T.Zsír 3.75 g Szénhidrát 53.81 g Cukor 17.01 g Só 0.69 g	Fehérje 9.01 g Zsír 3.35 g T.Zsír 1.35 g Szénhidrát 30.14 g Cukor 1.00 g Só 0.68 g	Fehérje 11.24 g Zsír 2.34 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 54.04 g Cukor 16.59 g Só 1.06 g	Fehérje 16.07 g Zsír 21.13 g T.Zsír 3.33 g Szénhidrát 55.90 g Cukor 14.99 g Só 2.22 g
		1,7,(6)	1,3,7,(12)	1,7	1,7,(6)	1,3,7,11
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Lencsegulyás, Tejbedara, Kakaó szórat	Sütőtökrémleves, Levesgyöngy, Brassói aprópecsenye, Főtt burgonya, Vágott vegyes savanyú	Frankfurti leves, Aranygaluska, Vaníliásodó	Magyaros burgonyaleves, Zöldborsófőzelék, Tonhalas vagdalt	Csurgatott tojásleves, Budapest sertésragu, Párolt rizsköret
		Energia: 675.08 Kcal / 2,821.83 KJ	Energia: 701.14 Kcal / 2,930.77 KJ	Energia: 955.21 Kcal / 3,992.78 KJ	Energia: 664.18 Kcal / 2,776.27 KJ	Energia: 773.98 Kcal / 3,235.24 KJ
		Fehérje 37.21 g Zsír 16.00 g T.Zsír 5.83 g Szénhidrát 93.65 g Cukor 34.57 g Só 2.01 g	Fehérje 24.89 g Zsír 26.57 g T.Zsír 5.75 g Szénhidrát 84.93 g Cukor 0.00 g Só 4.45 g	Fehérje 30.42 g Zsír 38.26 g T.Zsír 10.16 g Szénhidrát 120.89 g Cukor 45.79 g Só 3.65 g	Fehérje 36.80 g Zsír 20.89 g T.Zsír 4.39 g Szénhidrát 78.63 g Cukor 4.54 g Só 3.07 g	Fehérje 29.88 g Zsír 25.82 g T.Zsír 4.48 g Szénhidrát 101.66 g Cukor 0.04 g Só 3.17 g
		1,7	1,3,7,(12)	1,3,7,8,(6),(10)	1,3,4,7,(6)	1,3
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Turista felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Kárpát szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Jégretek	Ízes táská, Körte
		Energia: 293.08 Kcal / 1,225.07 KJ	Energia: 103.46 Kcal / 432.46 KJ	Energia: 30.97 Kcal / 129.45 KJ	Energia: 304.93 Kcal / 1,274.61 KJ	Energia: 43.35 Kcal / 181.20 KJ
		Fehérje 9.21 g Zsír 12.44 g T.Zsír 2.14 g Szénhidrát 35.79 g Cukor 0.00 g Só 1.60 g	Fehérje 8.72 g Zsír 10.07 g T.Zsír 1.97 g Szénhidrát 20.06 g Cukor 0.00 g Só 0.72 g	Fehérje 5.82 g Zsír 3.19 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 19.80 g Cukor 0.00 g Só 0.62 g	Fehérje 8.51 g Zsír 14.15 g T.Zsír 2.93 g Szénhidrát 35.81 g Cukor 0.06 g Só 1.56 g	Fehérje 0.60 g Zsír 0.18 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 8.64 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,3,7,11,(6),(10)	1,(6),(7)	1,7,(6),(10)	1,3,5,7,8,11	1