

Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Gyümölcs tea, Füstölt sajtkrém, Félbarna kenyér, Uborka	Forralt tej, Barackíz, Kalács	Natur joghurt, Kifli	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér	Karamell, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Pulyka felvágott
		Energia: 302.58 Kcal / 1,264.78 KJ	Energia: 350.68 Kcal / 1,465.84 KJ	Energia: 125.84 Kcal / 526.01 KJ	Energia: 286.66 Kcal / 1,198.24 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	Fehérje 12.02 g Zsír 9.09 g T.Zsír 3.75 g Szénhidrát 53.81 g	Fehérje 9.01 g Zsír 3.35 g T.Zsír 1.35 g Szénhidrát 30.14 g	Fehérje 11.24 g Zsír 2.34 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 54.06 g	Fehérje 16.07 g Zsír 21.13 g T.Zsír 3.33 g Szénhidrát 55.90 g
		1,7,(6)	1,3,7,(12)	1,7	1,7,(6)	1,3,7,11
<b>Ebéd</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Lencsegulyás, Tejbedara, Kakaó szórát	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: 646.50 Kcal / 2,702.37 KJ	Energia: 672.94 Kcal / 2,812.89 KJ	Energia: 928.30 Kcal / 3,880.29 KJ	Energia: 605.27 Kcal / 2,530.03 KJ	Energia: 768.29 Kcal / 3,211.45 KJ
		Fehérje 33.89 g Zsír 14.74 g T.Zsír 5.25 g Szénhidrát 92.87 g	Fehérje 24.14 g Zsír 26.51 g T.Zsír 5.75 g Szénhidrát 79.41 g	Fehérje 30.17 g Zsír 35.85 g T.Zsír 9.60 g Szénhidrát 119.74 g	Fehérje 32.51 g Zsír 18.40 g T.Zsír 3.63 g Szénhidrát 74.04 g	Fehérje 27.81 g Zsír 26.04 g T.Zsír 4.31 g Szénhidrát 101.93 g
		1,7	1,3,7,(12)	1,3,7,8,(6),(10)	1,3,4,7,(6)	1,3
<b>Uzsonna</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Turista felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Kárpát szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Jégrettek	Ízes táska, Mandarin
		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: 37.51 Kcal / 156.79 KJ
		Fehérje 9.21 g Zsír 12.44 g T.Zsír 2.14 g Szénhidrát 35.79 g	Fehérje 8.72 g Zsír 10.07 g T.Zsír 1.97 g Szénhidrát 20.06 g	Fehérje 5.82 g Zsír 3.19 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 19.80 g	Fehérje 8.51 g Zsír 14.15 g T.Zsír 2.93 g Szénhidrát 35.81 g	Fehérje 0.56 g Zsír 0.24 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 7.84 g
		1,3,7,11,(6),(10)	1,(6),(7)	1,7,(6),(10)	1,3,5,7,8,11	1