

Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Forralt tej, Kakaós kalács			Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Forralt tej, Gabona golyó		
		Energia: 77.51 Kcal / 323.99 KJ			Energia: 279.31 Kcal / 1,167.52 KJ			Energia: 256.18 Kcal / 1,070.83 KJ			Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ			Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.60 g	3.00 g	2.00 g	7.84 g	6.96 g	1.49 g	8.64 g	3.86 g	1.22 g	6.56 g	4.52 g	1.40 g	9.10 g	3.50 g	2.42 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
5.60 g	0.00 g	0.23 g	44.06 g	10.13 g	1.55 g	44.28 g	10.13 g	1.48 g	46.39 g	12.13 g	0.98 g	25.60 g	6.23 g	0.43 g		
7			1,3,10,(7),(12)			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Zellerkrémleves, Csirkepörkölt, Tészta köret			Magyaros karfiolleves, Temesvári sertésragu, Bulgur, Szilva			Zöldségleves, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésborda, Rizibizi, Csemege uborka édesítőszerrel			Sertés raguleves, Rakott brokkoli, Félbarna kenyér		
		Energia: 746.24 Kcal / 3,119.28 KJ			Energia: 667.46 Kcal / 2,789.98 KJ			Energia: 801.12 Kcal / 3,348.68 KJ			Energia: 963.86 Kcal / 4,028.93 KJ			Energia: 736.18 Kcal / 3,077.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.88 g	21.52 g	4.86 g	27.16 g	23.59 g	4.70 g	28.39 g	24.85 g	6.43 g	31.59 g	32.56 g	5.23 g	44.96 g	34.04 g	6.03 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
102.98 g	0.02 g	6.22 g	91.66 g	0.04 g	4.13 g	112.93 g	13.16 g	6.06 g	134.08 g	14.14 g	5.26 g	74.50 g	0.03 g	6.04 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,9			1,3,10			1,3,7,9,(6)				
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Turista felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Kefír, Kifli			Párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika			Kolbászkrém, Teljes kiőrlésű kifli			Kifli, Kockasajt, Alma		
		Energia: 89.84 Kcal / 375.53 KJ			Energia: 191.95 Kcal / 802.35 KJ			Energia: 239.82 Kcal / 1,002.45 KJ			Energia: 232.70 Kcal / 972.69 KJ			Energia: 252.42 Kcal / 1,055.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.60 g	9.26 g	1.68 g	10.56 g	1.80 g	0.41 g	6.87 g	12.52 g	2.44 g	7.49 g	6.69 g	1.67 g	6.92 g	7.80 g	3.90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.08 g	0.00 g	0.72 g	32.30 g	1.00 g	1.10 g	24.00 g	1.00 g	1.14 g	35.59 g	0.04 g	1.24 g	37.00 g	2.96 g	0.80 g		
1,(6),(7)			1,7			1,7,(6),(10)			1,3,7,11			1,7				