

Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ	Energia: 262.15 Kcal / 1,095.79 KJ	Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.60 g 3.00 g 2.00 g Szénhidrát Cukor Só 5.60 g 0.00 g 0.23 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.84 g 6.96 g 1.49 g Szénhidrát Cukor Só 44.06 g 10.13 g 1.55 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.69 g 4.10 g 1.38 g Szénhidrát Cukor Só 44.34 g 10.13 g 1.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.56 g 4.52 g 1.40 g Szénhidrát Cukor Só 46.41 g 12.13 g 0.98 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.10 g 3.50 g 2.42 g Szénhidrát Cukor Só 25.60 g 6.23 g 0.43 g
		7	1,3,10,(7),(12)	1,7	1,7	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Zellerkrémleves, Csirkepörkölt, Tészta köret	Magyaros karioleves, Bulgur, Szilva, Temesvári sertés ragu	Zöldségleves, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya	Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésborda, Rizibizi, Csemege uborka édesítőszerrel	Sertés raguleves, Rakott brokkoli, Félbarna kenyér
		Energia: 654.92 Kcal / 2,737.57 KJ	Energia: 598.53 Kcal / 2,501.86 KJ	Energia: 804.93 Kcal / 3,364.61 KJ	Energia: 907.18 Kcal / 3,792.01 KJ	Energia: 706.34 Kcal / 2,952.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.69 g 20.91 g 4.78 g Szénhidrát Cukor Só 84.74 g 0.00 g 6.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24.86 g 23.02 g 4.57 g Szénhidrát Cukor Só 76.88 g 0.04 g 4.12 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28.64 g 24.59 g 6.40 g Szénhidrát Cukor Só 114.35 g 14.85 g 6.10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.48 g 32.50 g 5.22 g Szénhidrát Cukor Só 121.21 g 10.64 g 7.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 40.43 g 33.53 g 5.61 g Szénhidrát Cukor Só 71.39 g 0.03 g 5.93 g
		1,3,7,9	1,3,7	1,3,9	1,3,10	1,3,7,9,(6)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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-sav 6.60 g 9.26 g 1.68 g Szénhidrát Cukor Só 20.08 g 0.00 g 0.72 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10.56 g 1.80 g 0.41 g Szénhidrát Cukor Só 32.30 g 1.00 g 1.10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.87 g 12.52 g 2.44 g Szénhidrát Cukor Só 24.00 g 1.00 g 1.14 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.49 g 6.69 g 1.67 g Szénhidrát Cukor Só 35.59 g 0.04 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.92 g 7.80 g 3.90 g Szénhidrát Cukor Só 37.00 g 2.96 g 0.79 g
		1,(6),(7)	1,7	1,7,(6),(10)	1,3,7,11	1,7