

Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves																		
		Forralt tej, Diós búrkifli			Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér			Forralt tej, Félbarna kenyér, Mogyorókrém			Gyümölcs tea, Sárgarépas vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér					
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 286.53 Kcal / 1,197.70 KJ			Energia: 364.12 Kcal / 1,522.02 KJ			Energia: 246.79 Kcal / 1,031.58 KJ			Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
11.20 g	18.10 g	2.00 g	11.24 g	2.34 g	0.95 g	14.90 g	9.76 g	2.13 g	6.27 g	3.96 g	1.15 g	9.05 g	13.36 g	2.56 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
34.10 g	0.00 g	0.23 g	54.04 g	16.59 g	1.06 g	52.70 g	9.60 g	1.28 g	44.09 g	10.13 g	1.00 g	44.37 g	10.13 g	1.62 g					
7				1,7,(6)				1,6,7,8				1,7				1,(6),(7),(10)			
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves																		
		Karlábéleves, Tejszínes sonkás penne, Reszelt sajt, Körte			Őszibarackleves, Szárnyas májas rizottó, Reszelt sajt			Rakott burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel, Rostos ivólé			Paradicsom leves, Rántott halrudacska, Bulgur, Vágott vegyes savanyú			Székelygulyás, Kakaós csiga, Félbarna kenyér					
		Energia: 798.90 Kcal / 3,339.40 KJ			Energia: 780.12 Kcal / 3,260.90 KJ			Energia: 632.47 Kcal / 2,643.72 KJ			Energia: 899.59 Kcal / 3,760.29 KJ			Energia: 723.18 Kcal / 3,022.89 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
32.36 g	32.00 g	10.44 g	30.51 g	20.61 g	6.24 g	16.87 g	35.07 g	8.56 g	30.81 g	43.58 g	4.81 g	30.54 g	25.73 g	6.45 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
93.57 g	0.05 g	4.55 g	116.95 g	21.80 g	5.67 g	57.82 g	2.02 g	4.72 g	124.66 g	14.88 g	3.89 g	90.94 g	17.48 g	5.52 g					
1,3,7				1,7				1,3,7,10				1,3,(12)				1,3,7,(6),(12)			
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves																		
		Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika			Herkules szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek			Zalakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta			Joghurt, Kifli			Sajtos kifli, Alma					
		Energia: 259.62 Kcal / 1,085.21 KJ			Energia: 120.11 Kcal / 502.06 KJ			Energia: 51.17 Kcal / 213.89 KJ			Energia: 291.95 Kcal / 1,220.35 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
9.13 g	14.01 g	4.43 g	6.59 g	12.66 g	2.99 g	6.85 g	5.11 g	1.69 g	9.35 g	7.39 g	3.43 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
23.48 g	1.02 g	0.97 g	20.25 g	0.00 g	1.11 g	20.13 g	0.09 g	0.94 g	45.55 g	13.99 g	0.99 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g					
1,7				1,(6),(7)				1,7,(6)				1,7							