

Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
					Citromos tea, Diák csemege, Margarin, Magvas kenyér, Kaliforniai paprika			Gyümölcs tea, Húskrém, Lilahagyma, Félbarna kenyér			Forralt tej, Magyorkrém, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 310.57 Kcal / 1,298.18 KJ			Energia: 346.46 Kcal / 1,448.20 KJ			Energia: 304.48 Kcal / 1,272.73 KJ			Energia: 264.72 Kcal / 1,106.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	10.41 g	11.43 g	2.24 g	9.81 g	15.25 g	5.40 g	13.45 g	6.58 g	1.70 g	8.04 g	5.66 g	1.53 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	41.15 g	7.99 g	1.32 g	41.42 g	8.99 g	0.93 g	46.90 g	4.80 g	1.17 g	43.00 g	9.13 g	1.21 g		
		1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,6,7,8			1,7,(6),(10)					
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Munkaszüneti nap			Csirke raguleves, Tejbedara, Kakaó szórat			Rántott leves, Píritott zsemlekocka, Zöldborsófőzelék, Tonhalas vagdalt, Félbarna kenyér			Paradicsom leves, Dijoni sertésszelet, Burgonyapüré, Alma			Zöldségleves, Sertés pörkölt, Tarhonya köret, Csemege uborka édesítőszerrel		
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 612.08 Kcal / 2,558.49 KJ			Energia: 586.29 Kcal / 2,450.69 KJ			Energia: 637.53 Kcal / 2,664.88 KJ			Energia: 713.79 Kcal / 2,983.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0.00 g	0.00 g	0.00 g	30.84 g	14.94 g	4.66 g	28.90 g	24.72 g	6.25 g	26.30 g	22.77 g	5.16 g	33.31 g	19.19 g	3.43 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
0.00 g	0.00 g	0.00 g	88.57 g	30.62 g	2.63 g	60.54 g	4.75 g	3.14 g	76.55 g	14.11 g	2.76 g	101.27 g	1.89 g	5.16 g		
		1,3,7,9			1,3,7,(6)			1,3,7,10,(12)			1,3,9,10					
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
					Snidlinges gomolya sajtkrém, Vizes zsemle			Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta			Gyümölcsös ivólé, Piskóta szelet		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 185.09 Kcal / 773.68 KJ			Energia: 317.67 Kcal / 1,327.86 KJ			Energia: 345.18 Kcal / 1,442.85 KJ			Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	8.07 g	6.12 g	3.06 g	25.21 g	8.90 g	4.71 g	7.08 g	8.73 g	2.17 g	1.48 g	3.11 g	1.47 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	23.61 g	1.30 g	0.80 g	30.73 g	0.02 g	1.03 g	20.29 g	0.10 g	1.12 g	21.91 g	5.99 g	0.02 g		
		1,7			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7)			1,3,7					