

Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Forralt tej, Diós búrkifli	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Mogyorókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Sárgarépás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		Energia: 286.66 Kcal / 1,198.24 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	54.06 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	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Karalábéleves, 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: 761.22 Kcal / 3,181.90 KJ		Energia: 752.64 Kcal / 3,146.04 KJ		Energia: 632.47 Kcal / 2,643.72 KJ		Energia: 791.83 Kcal / 3,309.85 KJ		Energia: 781.20 Kcal / 3,265.42 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.46 g	30.30 g	9.87 g	28.57 g	20.12 g	6.01 g	16.87 g	35.07 g	8.56 g	24.53 g	40.98 g	4.54 g	35.09 g	29.89 g	7.63 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
89.65 g	0.05 g	4.21 g	113.19 g	18.11 g	5.65 g	57.82 g	2.02 g	4.72 g	103.17 g	14.69 g	3.59 g	91.30 g	17.48 g	6.44 g		
1,3,7	1,7		1,3,7,10		1,3,(12)		1,3,7,(6),(12)									
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Herkules szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek	Zalakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégсалáta	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											