

Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>							Citromos tea, Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin			Gyümölcs tea, Kenőmájás, Félbarna kenyér			Gyümölcs ízű joghurt, Kifli		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 331.88 Kcal / 1,387.26 Kj			Energia: 246.76 Kcal / 1,031.46 Kj			Energia: 125.84 Kcal / 526.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	9.24 g	11.18 g	2.03 g	9.01 g	4.96 g	2.00 g	9.35 g	7.39 g	3.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	46.19 g	12.21 g	1.69 g	46.20 g	9.99 g	1.47 g	45.55 g	13.99 g	0.99 g		
						1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>	Munkaszüneti nap			Ünnepnap			Csurgatott tojásleves, Tejfölös kapros tökfőzlek, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér			Sertés raguleves, Almás pite, Félbarna kenyér			Vegyes gyümölcsleves, Citromos halfilé, Párolt rizsköret		
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj			Energia: 575.36 Kcal / 2,405.00 Kj			Energia: 501.45 Kcal / 2,096.06 Kj			Energia: 714.54 Kcal / 2,986.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	27.68 g	28.65 g	6.36 g	22.73 g	18.61 g	4.09 g	22.49 g	14.97 g	2.86 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	0.00 g	0.00 g	0.00 g	49.59 g	4.00 g	3.68 g	66.18 g	16.31 g	1.96 g	120.03 g	12.32 g	3.24 g		
						1,3,7,(6)			1,3,7,9,(6)			1,4				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>							Snidlinges gomolya sajtkrém, Vizes zsemle			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika			Ízes táskás, Körte		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 185.09 Kcal / 773.68 Kj			Energia: 120.90 Kcal / 505.36 Kj			Energia: 43.35 Kcal / 181.20 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	8.07 g	6.12 g	3.06 g	6.88 g	12.62 g	2.83 g	0.60 g	0.18 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	23.61 g	1.30 g	0.80 g	20.14 g	0.10 g	1.25 g	8.64 g	0.00 g	0.00 g		
						1,7			1,(6),(7)			1				