

Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---------------------------------------|------------------------------|--------|--------|------------------------------|---------|---------|--|---------|---------|---|----------|---------|--|---------|--------|
| Tízórai | (00120) Iskolás menü 7-10 éves | | | | | | | Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Gyümölcs tea, Kenőmájás, Félbarna kenyér | | | Gyümölcs ízű joghurt, Kifli | | |
| | | Energia: Kcal / 0.00 KJ | | | Energia: Kcal / 0.00 KJ | | | Energia: 332.01 Kcal / 1,387.80 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 | 46.21 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 | | | | | |
| Ebéd | (00120) Iskolás menü 7-10 éves | Munkaszüneti nap | | | Ünnepnap | | | Csurgatott tojásleves, Tejfölös kapos tökfőzlék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér | | | Sertés raguleves, Almás pite, Félbarna kenyér | | | Vegyes gyümölcsleves, Citromos hafilél, Párolt rizsköret | | |
| | | Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ | | | Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ | | | Energia: 565.00 Kcal / 2,361.70 KJ | | | Energia: 505.30 Kcal / 2,112.15 KJ | | | Energia: 682.39 Kcal / 2,852.39 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 | 25.51 g | 28.72 g | 6.17 g | 22.22 g | 20.42 g | 4.30 g | 20.58 g | 14.54 g | 2.64 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 | 49.13 g | 4.00 g | 3.66 g | 63.60 g | 16.31 g | 1.89 g | 114.90 g | 8.82 g | 3.20 g | | |
| | | | | | 1,3,7,(6) | | | 1,3,7,9,(6) | | | 1,4 | | | | | |
| Uzsonna | (00120) Iskolás menü 7-10 éves | | | | | | | Snidlinges gomolya sajtkrém, Vizes zsemle | | | Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika | | | Ízes táska, 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 | | | | | |