

Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Kakaós csiga	Citromos tea, Főtt baromfi pálca, Teljes kiőrlésű kenyér, Ketchup	Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs tea, Sárgarépas vajkrém	Karamell, Briós	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér
		Energia: 294.22 Kcal / 1,229.84 KJ	Energia: 415.76 Kcal / 1,737.88 KJ	Energia: 242.77 Kcal / 1,014.78 KJ	Energia: 294.30 Kcal / 1,230.17 KJ	Energia: 301.72 Kcal / 1,261.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		3.81 g 12.30 g 0.00 g	15.27 g 14.19 g 4.27 g	6.27 g 3.96 g 1.15 g	10.41 g 6.22 g 2.95 g	9.62 g 8.66 g 2.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40.05 g 8.99 g 0.00 g	54.60 g 16.68 g 2.19 g	43.10 g 9.13 g 1.00 g	48.83 g 20.53 g 0.59 g	45.42 g 9.09 g 1.72 g		
	1,(6),(7),(10)	1,7	1,3,7	1,(6),(7)		
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zöldbableves, Mézes-mustáros csirkeragu, Bulgur, Mandarin	Három hagymaleves, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya, Félbarna kenyér	Tejszínes meggykrémleves, Rántott halrudacska, Jázmin rizs, Cékla	Gombaleves friss gombából, Zöldborsófőzelék, Párolt csirkemell, Félbarna kenyér, Alma	Dán karfiolleves, Házi ízes bukta
		Energia: 622.77 Kcal / 2,603.18 KJ	Energia: 878.45 Kcal / 3,671.92 KJ	Energia: 560.81 Kcal / 2,344.19 KJ	Energia: 792.07 Kcal / 3,310.85 KJ	Energia: 576.74 Kcal / 2,410.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		26.95 g 17.86 g 3.71 g	30.64 g 30.07 g 8.37 g	26.31 g 42.76 g 5.84 g	44.80 g 24.17 g 4.67 g	16.66 g 14.59 g 4.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
91.46 g 4.89 g 2.27 g	117.02 g 13.09 g 2.54 g	143.00 g 15.76 g 2.32 g	96.50 g 4.55 g 3.03 g	94.60 g 35.54 g 3.27 g		
1,3,7,10,(12)	1,3,7,9,(6)	1	1,7,9,(6)	1,3,7,(6),(10),(12)		
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Sertés párizsi, Margarin, Hosszú zsemle, Jégretek	Olasz felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Kakaós rizskorong, Banán
		Energia: 300.61 Kcal / 1,256.55 KJ	Energia: 223.51 Kcal / 934.27 KJ	Energia: 224.66 Kcal / 939.08 KJ	Energia: 323.06 Kcal / 1,350.39 KJ	Energia: 658.74 Kcal / 2,753.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		6.39 g 3.84 g 1.17 g	9.11 g 10.10 g 3.77 g	8.62 g 11.10 g 4.00 g	22.77 g 10.47 g 4.20 g	7.80 g 17.20 g 15.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20.16 g 0.00 g 0.68 g	23.27 g 1.02 g 0.83 g	21.16 g 0.08 g 1.34 g	30.83 g 0.00 g 1.67 g	115.40 g 25.00 g 0.17 g		
1,7,(6),(10)	1,7	1,3,7,(6)	1,3,7,(6),(8),(11)	1,7		