

Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>															
		Forralt tej, Gabona golyó			Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Molnárka, Gyümölcs ízű joghurt			Karamell, Vajkrém, Magvas kenyér			Gyümölcs tea, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin		
		Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ			Energia: 287.83 Kcal / 1,203.13 KJ			Energia: 172.73 Kcal / 722.01 KJ			Energia: 387.43 Kcal / 1,619.46 KJ			Energia: 309.60 Kcal / 1,294.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.10 g	3.50 g	2.42 g	7.97 g	6.99 g	1.49 g	6.33 g	9.49 g	4.03 g	16.81 g	9.00 g	2.97 g	8.84 g	14.46 g	3.71 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25.60 g	6.23 g	0.43 g	46.02 g	12.13 g	1.55 g	52.25 g	19.89 g	0.89 g	59.02 g	14.99 g	1.61 g	33.68 g	0.14 g	1.18 g		
1,7			1,3,10,(7),(12)			1,3,7			1,7			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>															
		Magyaros zöldbableves, Mézes-mustáros csirkeragu, Párolt rizsköret			Rántott leves, Paradicsomos káposzta, Fokhagymás aprópecsenye, Félbarna kenyér			Tejfölös karfiolleves, Magyaros csirkemáj, Főtt burgonya, Cékla			Tárkonyos raguleves, Házi piskóta, Csokoládé öntet			Paradicsom leves, Rántott sertésborda, Burgonyapüré		
		Energia: 716.76 Kcal / 2,996.06 KJ			Energia: 517.18 Kcal / 2,161.81 KJ			Energia: 533.79 Kcal / 2,231.24 KJ			Energia: 576.84 Kcal / 2,411.19 KJ			Energia: 793.53 Kcal / 3,316.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.90 g	17.17 g	2.36 g	24.34 g	17.26 g	3.04 g	25.14 g	16.17 g	4.10 g	25.67 g	18.43 g	6.18 g	30.28 g	33.85 g	6.16 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
114.04 g	4.88 g	2.76 g	65.09 g	20.64 g	4.43 g	65.95 g	0.04 g	3.18 g	79.94 g	40.88 g	1.79 g	87.39 g	14.11 g	3.95 g		
1,3,10,(12)			1,(6),(7)			1,3,7			1,3,7			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>															
		Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika			Teljes kiőrlésű kifli, Kockasajt			Húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Sajttal szórt pogácsa, Mandarin		
		Energia: 103.91 Kcal / 434.34 KJ			Energia: 179.37 Kcal / 749.77 KJ			Energia: 253.89 Kcal / 1,061.26 KJ			Energia: 162.77 Kcal / 680.38 KJ			Energia: 337.70 Kcal / 1,411.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.08 g	10.29 g	2.47 g	23.01 g	7.15 g	1.28 g	8.82 g	7.13 g	3.60 g	7.57 g	16.81 g	6.04 g	4.72 g	21.38 g	6.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.77 g	0.00 g	1.04 g	31.19 g	0.08 g	1.34 g	38.35 g	1.96 g	1.24 g	20.05 g	0.00 g	0.47 g	31.58 g	0.40 g	0.12 g		
1,7,(6)			1,3,7,(8),(11)			1,3,7,11			1,(7)			1,3,7				