



Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs tea, Kakaós csiga	Citromos tea, Főtt baromfi pálca, Teljes kiőrlésű kenyér, Ketchup	Gyümölcs tea, Sárgarépas vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Briós	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér
		Energia: 294.22 Kcal / 1,229.84 KJ	Energia: 372.69 Kcal / 1,557.84 KJ	Energia: 215.76 Kcal / 901.88 KJ	Energia: 294.30 Kcal / 1,230.17 KJ	Energia: 276.08 Kcal / 1,154.01 KJ
		Fehérje 3.81 g Zsír 12.30 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 40.05 g	Fehérje 14.40 g Zsír 13.84 g T.Zsír 4.21 g Szénhidrát 45.83 g	Fehérje 5.40 g Zsír 3.61 g T.Zsír 1.09 g Szénhidrát 38.33 g	Fehérje 10.41 g Zsír 6.22 g T.Zsír 2.95 g Szénhidrát 48.83 g	Fehérje 8.62 g Zsír 8.58 g T.Zsír 2.11 g Szénhidrát 40.32 g
			1,(6),(7),(10)	1,7	1,3,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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 karfiollevés, Házi ízcsok
		Energia: 615.59 Kcal / 2,573.17 KJ	Energia: 882.27 Kcal / 3,687.89 KJ	Energia: 517.87 Kcal / 2,164.70 KJ	Energia: 739.69 Kcal / 3,091.90 KJ	Energia: 576.74 Kcal / 2,410.77 KJ
		Fehérje 27.14 g Zsír 16.99 g T.Zsír 3.60 g Szénhidrát 91.42 g	Fehérje 30.89 g Zsír 29.81 g T.Zsír 8.34 g Szénhidrát 118.45 g	Fehérje 21.12 g Zsír 39.32 g T.Zsír 5.43 g Szénhidrát 122.25 g	Fehérje 38.74 g Zsír 22.95 g T.Zsír 4.33 g Szénhidrát 92.36 g	Fehérje 16.66 g Zsír 14.59 g T.Zsír 4.07 g Szénhidrát 94.60 g
			1,3,7,(6)	1	1,7,9,(6)	1,3,7,(6),(10),(12)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Házi sonkakerem, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Sertés párizsi, Margarin, Hosszú zsemle, Jégcretek	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 6.39 g Zsír 3.84 g T.Zsír 1.17 g Szénhidrát 20.16 g	Fehérje 9.11 g Zsír 10.10 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 23.27 g	Fehérje 8.62 g Zsír 11.10 g T.Zsír 4.00 g Szénhidrát 21.16 g	Fehérje 22.77 g Zsír 10.47 g T.Zsír 4.20 g Szénhidrát 30.83 g	Fehérje 7.80 g Zsír 17.20 g T.Zsír 15.00 g Szénhidrát 115.40 g
			1,7	1,3,7,(6)	1,3,7,(6),(8),(11)	1,7