

Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Forralt tej, Gabona golyó			Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Molnárka, Gyümölcs ízű joghurt			Karamell, Vajkrém, Magvas kenyér			Gyümölcs tea, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ			Energia: 287.96 Kcal / 1,203.67 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			46.04 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)				
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		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: 709.70 Kcal / 2,966.55 KJ			Energia: 418.07 Kcal / 1,747.53 KJ			Energia: 496.86 Kcal / 2,076.87 KJ			Energia: 554.18 Kcal / 2,316.47 KJ			Energia: 793.81 Kcal / 3,318.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.10 g	16.30 g	2.25 g	20.59 g	16.72 g	3.02 g	24.44 g	15.11 g	3.98 g	23.41 g	17.24 g	5.83 g	29.88 g	35.06 g	6.34 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
114.03 g 3.87 g 2.78 g			45.69 g 19.61 g 3.47 g			60.44 g 0.04 g 3.05 g			79.32 g 40.88 g 1.77 g			85.35 g 14.11 g 6.41 g				
1,3,10,(12)			1			1,3,7			1,3,7			1,3,7				
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		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: 161.35 Kcal / 674.44 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	7.38 g	16.73 g	6.01 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			20.08 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				