

Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Kakaó, Briós			Gyümölcs tea, Szendvics sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Tonhalkrém, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 252.01 Kcal / 1,053.40 KJ			Energia: 312.70 Kcal / 1,307.09 KJ			Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ			Energia: 276.42 Kcal / 1,155.44 KJ			Energia: 249.12 Kcal / 1,041.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.77 g	6.87 g	3.70 g	9.11 g	9.70 g	2.06 g	8.82 g	4.13 g	1.38 g	10.30 g	4.39 g	1.21 g	6.23 g	4.45 g	1.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.15 g	12.53 g	0.55 g	44.80 g	10.69 g	1.58 g	46.32 g	12.13 g	1.00 g	47.87 g	11.99 g	1.24 g	43.63 g	10.13 g	0.98 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,7			1,7,(6)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Alma			Rostos ivólé, Fejtett babfőzelék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér			Zöldségleves, Dubarry szelet, Bulgur			Zöldséges tarhonya leves, Kelkáposzta főzelék, Dínófigura, Teljes kiőrlésű kenyér			Csontleves, Csupa aprópecsenye, Párolt rizsköret		
		Energia: 758.06 Kcal / 3,168.69 KJ			Energia: 575.14 Kcal / 2,404.09 KJ			Energia: 893.66 Kcal / 3,735.50 KJ			Energia: 480.52 Kcal / 2,008.57 KJ			Energia: 752.44 Kcal / 3,145.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.14 g	31.65 g	7.83 g	31.85 g	20.45 g	5.28 g	52.43 g	27.54 g	6.59 g	18.86 g	21.87 g	1.31 g	28.33 g	21.71 g	4.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.33 g	4.52 g	9.07 g	64.06 g	1.00 g	2.59 g	113.36 g	0.10 g	7.26 g	48.28 g	0.06 g	4.36 g	109.11 g	0.07 g	5.88 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,3,7,9			1,9			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Jégretek			Gomolya sajtkrém, Vizes zsemle, Zöldpaprika			Kenőmájas, Szezámagos zsemle, Uborka			Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika			Pizzás csiga, Mandarin		
		Energia: 285.44 Kcal / 1,193.14 KJ			Energia: 185.48 Kcal / 775.31 KJ			Energia: 137.87 Kcal / 576.30 KJ			Energia: 120.53 Kcal / 503.82 KJ			Energia: 28.13 Kcal / 117.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.11 g	11.60 g	2.44 g	8.09 g	6.13 g	3.06 g	5.96 g	4.70 g	2.00 g	7.02 g	12.63 g	3.35 g	0.42 g	0.18 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.04 g	0.10 g	1.73 g	23.67 g	1.30 g	0.80 g	23.50 g	0.00 g	1.06 g	19.71 g	0.00 g	1.48 g	5.88 g	0.00 g	0.00 g		
1,3,7,11,(6)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)							