

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs tea, Újhagymás túrókrém	Tejeskávé, Kalács, Margarin	Citromos tea, Csicseriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tonhalkrém, Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér	Teljes kiőrlésű kenyér, Karamell, Csirkemell sonka, Margarin										
		Energia: 264.48 Kcal / 1,105.53 KJ	Energia: 379.67 Kcal / 1,587.02 KJ	Energia: 323.17 Kcal / 1,350.85 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.77 g	4.52 g	1.50 g	11.96 g	14.94 g	4.75 g	9.39 g	7.32 g	1.14 g	9.26 g	6.25 g	1.63 g	15.70 g	12.20 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.74 g	10.13 g	1.97 g	48.02 g	12.54 g	0.89 g	53.33 g	12.13 g	1.03 g	43.58 g	10.13 g	1.17 g	54.61 g	15.21 g	1.85 g
1,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,7	1,7											
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zöldségleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér, Alma	Hagymaleves, Pirított napraforgómag, Vadas sertésragu, Tészta köret	Húsgaluska leves, Parajmártás, Főtt burgonya, Főtt tojás	Csurgatott tojásleves, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizsköret	Bakonyi betyárleves, Császármorzsa, Házi gyümölcsöntet										
		Energia: 735.93 Kcal / 3,076.19 KJ	Energia: 849.55 Kcal / 3,551.12 KJ	Energia: 525.05 Kcal / 2,194.71 KJ	Energia: 792.40 Kcal / 3,312.23 KJ	Energia: 591.45 Kcal / 2,472.26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.60 g	24.13 g	5.57 g	35.24 g	26.89 g	7.56 g	28.05 g	19.55 g	4.24 g	27.38 g	22.93 g	3.75 g	16.95 g	30.00 g	6.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		102.27 g	3.07 g	6.17 g	115.01 g	5.71 g	4.03 g	54.97 g	0.00 g	3.75 g	117.65 g	0.37 g	4.27 g	61.04 g	24.07 g	1.36 g
1,3,7,9,(6),(10)	1,3,7,10,(12)	1,3,7,9	1,3	1,3,7,9												
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek	Diák csemege, Margarin, Szezámagos zsemle, Zöldpaprika	Zöldséges szelet, Margarin, Vizes zsemle, Jégsaláta	Sajttal szórt rúd, Narancs										
		Energia: 202.12 Kcal / 844.86 KJ	Energia: 29.11 Kcal / 121.68 KJ	Energia: 207.47 Kcal / 867.22 KJ	Energia: 210.41 Kcal / 879.51 KJ	Energia: 98.00 Kcal / 409.64 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.15 g	9.38 g	1.81 g	6.51 g	5.04 g	2.06 g	5.54 g	10.24 g	2.57 g	5.71 g	9.86 g	2.14 g	5.90 g	0.30 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.67 g	0.00 g	1.28 g	20.22 g	0.00 g	0.89 g	23.12 g	0.00 g	0.83 g	24.39 g	1.26 g	1.11 g	42.75 g	0.00 g	0.01 g
1,3,7,(6),(8),(10),(11)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,7													