

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs tea, Újhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Margarin, Kalács	Citromos tea, Csicseriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 264.48 Kcal / 1,105.53 KJ	Energia: 379.67 Kcal / 1,587.02 KJ	Energia: 323.30 Kcal / 1,351.39 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ
		Fehérje 8.77 g Zsír 4.52 g T.Zsír 1.50 g Szénhidrát 44.74 g Cukor 10.13 g Só 1.97 g	Fehérje 11.96 g Zsír 14.94 g T.Zsír 4.75 g Szénhidrát 48.02 g Cukor 12.54 g Só 0.89 g	Fehérje 9.39 g Zsír 7.32 g T.Zsír 1.14 g Szénhidrát 53.35 g Cukor 12.13 g Só 1.03 g	Fehérje 9.26 g Zsír 6.25 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 43.58 g Cukor 10.13 g Só 1.17 g	Fehérje 15.70 g Zsír 12.20 g T.Zsír 3.70 g Szénhidrát 54.61 g Cukor 15.21 g Só 1.85 g
		1,7	1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,7	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 733.83 Kcal / 3,067.41 KJ	Energia: 747.73 Kcal / 3,125.51 KJ	Energia: 556.57 Kcal / 2,326.46 KJ	Energia: 807.09 Kcal / 3,373.64 KJ	Energia: 558.42 Kcal / 2,334.20 KJ
		Fehérje 23.66 g Zsír 23.10 g T.Zsír 5.60 g Szénhidrát 103.62 g Cukor 3.22 g Só 6.09 g	Fehérje 29.99 g Zsír 26.00 g T.Zsír 7.39 g Szénhidrát 96.79 g Cukor 6.02 g Só 4.21 g	Fehérje 29.23 g Zsír 19.98 g T.Zsír 4.29 g Szénhidrát 60.65 g Cukor 0.00 g Só 3.82 g	Fehérje 27.46 g Zsír 24.33 g T.Zsír 3.91 g Szénhidrát 118.08 g Cukor 0.37 g Só 4.27 g	Fehérje 16.94 g Zsír 25.73 g T.Zsír 5.22 g Szénhidrát 62.55 g Cukor 24.07 g Só 3.02 g
		1,3,7,9,(6),(10)	1,3,7,10,(12)	1,3,7,9	1,3	1,3,9,(7)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégrettek	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 23.15 g Zsír 9.38 g T.Zsír 1.81 g Szénhidrát 31.67 g Cukor 0.00 g Só 1.28 g	Fehérje 6.51 g Zsír 5.04 g T.Zsír 2.06 g Szénhidrát 20.22 g Cukor 0.00 g Só 0.89 g	Fehérje 5.54 g Zsír 10.24 g T.Zsír 2.57 g Szénhidrát 23.12 g Cukor 0.00 g Só 0.83 g	Fehérje 5.71 g Zsír 9.86 g T.Zsír 2.14 g Szénhidrát 24.39 g Cukor 1.26 g Só 1.11 g	Fehérje 5.90 g Zsír 0.30 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 42.75 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g
		1,3,7,(6),(8),(10),(11)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,7	