

Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Forralt tej, Szamóca dzsem, Margarin, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Pritaminos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Banános tejsshake, Margarin, Kalács			Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 310.58 Kcal / 1,298.22 KJ			Energia: 286.69 Kcal / 1,198.36 KJ			Energia: 314.02 Kcal / 1,312.60 KJ			Energia: 350.09 Kcal / 1,463.38 KJ			Energia: 280.14 Kcal / 1,170.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.61 g	9.41 g	3.00 g	10.39 g	6.66 g	2.93 g	9.24 g	9.23 g	1.70 g	12.29 g	14.96 g	4.76 g	6.36 g	7.15 g	1.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.53 g	0.00 g	1.48 g	43.95 g	10.15 g	1.19 g	46.12 g	12.21 g	1.62 g	40.28 g	4.55 g	0.90 g	44.24 g	10.13 g	1.58 g		
1,7,(6)			1,7			1,(7)			1,3,7			1,3,10,(7)				
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Félbarna kenyér			Rostos ivólé, Retro hamburger 1 db, Steak burgonya fél adag			Lebbencsleves, Finomfőzelék, Sertés pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Frankfurti leves, Diós metélt, Alma			Tavaszi zöldségleves, Lilahagymás-sajtkrémes pulykaragu, Párolt rizsköret		
		Energia: 672.60 Kcal / 2,811.47 KJ			Energia: 150.59 Kcal / 629.47 KJ			Energia: 613.13 Kcal / 2,562.88 KJ			Energia: 657.33 Kcal / 2,747.64 KJ			Energia: 765.16 Kcal / 3,198.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.12 g	15.82 g	5.64 g	6.20 g	13.04 g	2.59 g	34.22 g	20.51 g	4.57 g	21.04 g	23.95 g	5.64 g	30.30 g	19.23 g	4.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.04 g	34.57 g	1.47 g	39.07 g	7.20 g	3.32 g	76.35 g	5.07 g	3.49 g	85.62 g	3.05 g	5.14 g	117.90 g	0.08 g	1.94 g		
1,7,9,(6)			1,3,7,10,(12)			1,7			1,7,(6),(10)			1,3,7,9				
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Házi sonkakerém, Vizes zsemle, Jégrettek			Füstölt sajt, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika			Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika			Kifli, Gyümölcs joghurt		
		Energia: 105.43 Kcal / 440.70 KJ			Energia: 159.33 Kcal / 666.00 KJ			Energia: 228.66 Kcal / 955.80 KJ			Energia: 95.73 Kcal / 400.15 KJ			Energia: 222.73 Kcal / 931.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.08 g	10.69 g	2.50 g	5.67 g	4.18 g	1.19 g	25.23 g	11.66 g	4.60 g	7.22 g	9.58 g	1.87 g	6.88 g	7.39 g	2.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.41 g	0.10 g	1.19 g	23.86 g	1.00 g	0.71 g	31.13 g	0.10 g	1.16 g	20.19 g	0.00 g	1.01 g	36.85 g	14.75 g	0.55 g		
1,(6),(7)			1,7,(6),(10)			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7),(10)			1,7				

