

Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Kakaó, Molnárika	Gyümölcs tea, Zalakrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Mogyorókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Csicseriborsókrém, Félbarna kenyér										
		Energia: 287.73 Kcal / 1,202.71 KJ		Energia: 281.30 Kcal / 1,175.83 KJ		Energia: 364.12 Kcal / 1,522.02 KJ		Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ		Energia: 313.60 Kcal / 1,310.85 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.90 g	7.35 g	3.28 g	8.48 g	6.93 g	2.05 g	14.90 g	9.76 g	2.13 g	11.31 g	12.90 g	4.22 g	10.30 g	5.43 g	0.72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.71 g	13.89 g	0.63 g	43.94 g	10.22 g	1.47 g	52.70 g	9.60 g	1.28 g	43.78 g	10.15 g	1.38 g	55.64 g	11.99 g	1.10 g		
1,3,7		1,7,(6)		1,6,7,8		1,7		1,3,7,10,(6),(12)								
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Hagymaleves, Édes-savanyú csirkeragu, Párolt rizsköret	Gombaleves friss gombából, Hentes tokány, Főtt burgonya	Tarhonyaleves, Rakott karfiol, Félbarna kenyér, Túró rudi	Paradicsom leves, Rántott halrudacska, Zöldséges bulgur	Hansági gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 759.13 Kcal / 3,173.16 KJ		Energia: 766.19 Kcal / 3,202.67 KJ		Energia: 736.66 Kcal / 3,079.24 KJ		Energia: 782.60 Kcal / 3,271.27 KJ		Energia: 695.09 Kcal / 2,905.48 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.55 g	19.50 g	4.69 g	31.88 g	23.24 g	6.02 g	31.70 g	28.51 g	8.99 g	27.69 g	40.36 g	4.43 g	31.92 g	15.73 g	5.72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
116.95 g	9.48 g	3.76 g	101.23 g	0.86 g	3.65 g	86.98 g	8.50 g	3.34 g	103.17 g	14.88 g	3.88 g	102.39 g	34.64 g	3.05 g		
1,7		1,7,9,10,(6)		1,7,(6)		1,3		1,7								
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Snidlinges gomolya sajtkrém, Vizes zsemle	Kárpát szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégrettek	Gépsonka, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 26.59 Kcal / 111.15 KJ		Energia: 185.09 Kcal / 773.68 KJ		Energia: 107.58 Kcal / 449.68 KJ		Energia: 177.57 Kcal / 742.24 KJ		Energia: 253.89 Kcal / 1,061.26 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.29 g	5.03 g	2.06 g	8.07 g	6.12 g	3.06 g	6.52 g	11.29 g	2.66 g	23.25 g	6.83 g	1.22 g	8.82 g	7.13 g	3.60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
19.84 g	0.00 g	0.86 g	23.61 g	1.30 g	0.80 g	20.21 g	0.06 g	0.97 g	31.99 g	0.10 g	1.47 g	38.35 g	1.96 g	1.24 g		
1,(6),(7),(10)		1,7		1,5,8,(7)		1,3,7,(6),(8),(11)		1,3,7,11								