

Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Kakaó, Molnárka	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: 254.29 Kcal / 1,062.93 KJ	Energia: 338.48 Kcal / 1,414.85 KJ	Energia: 318.65 Kcal / 1,331.96 KJ	Energia: 288.09 Kcal / 1,204.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.90 g 7.35 g 3.28 g	7.61 g 6.58 g 1.99 g	13.90 g 9.68 g 2.13 g	10.44 g 12.55 g 4.16 g	9.30 g 5.35 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	39.17 g 10.20 g 1.33 g	47.60 g 9.60 g 1.13 g	39.01 g 10.13 g 1.24 g	50.56 g 11.99 g 0.95 g		
1,3,7	1,7,(6)	1,6,7,8	1,7	1,3,7,10,(6),(12)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Hagymaleves, Édes-savanyú csirkemell, 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 szórát, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 733.18 Kcal / 3,064.69 KJ	Energia: 737.14 Kcal / 3,081.25 KJ	Energia: 738.20 Kcal / 3,085.68 KJ	Energia: 743.31 Kcal / 3,107.04 KJ	Energia: 667.60 Kcal / 2,790.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.38 g 17.71 g 4.48 g	31.10 g 23.18 g 6.02 g	31.20 g 30.25 g 9.73 g	23.87 g 38.03 g 4.21 g	30.21 g 15.07 g 5.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
114.69 g 8.24 g 3.95 g	95.53 g 0.96 g 3.73 g	84.00 g 8.50 g 4.19 g	96.85 g 14.69 g 3.59 g	98.92 g 36.59 g 2.94 g		
1,7	1,7,9,10,(6)	1,7,(6)	1,3	1,7		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Snidlinges gomolya sajtkrém, Vizes zsemle	Kárpát szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek	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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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		