

Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|----------------------------------------------------------------|----------------|-----------|----------------------------------------------------------|------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|
| Tízórai | (00121) Iskolás menü 11-14 éves | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Tejeskávé 0,2, Kalács | | | Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Forralt tej, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka | | | Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemege uborka édesítőszerrel | | |
| | | Energia: 326.10 Kcal / 1,363.10 KJ | | | Energia: 256.18 Kcal / 1,070.83 KJ | | | Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ | | | Energia: 309.31 Kcal / 1,292.92 KJ | | | Energia: 319.49 Kcal / 1,335.47 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 11.95 g | 9.09 g | 3.75 g | 8.64 g | 3.86 g | 1.22 g | 11.44 g | 12.93 g | 4.22 g | 14.46 g | 8.53 g | 4.06 g | 8.93 g | 10.72 g | 2.04 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 47.79 g | 12.54 g | 0.69 g | 44.28 g | 10.13 g | 1.48 g | 45.74 g | 12.15 g | 1.38 g | 40.96 g | 0.14 g | 1.46 g | 44.40 g | 10.74 g | 1.73 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,3,10,(7) | | | | |
| Ebéd | (00121) Iskolás menü 11-14 éves | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Paradicsom leves, Rántott halrudacska, Párolt rizsköret, Tartár mártás | | | Csurgatott tojásleves, Zöldbabfőzelék, Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Olasz zöldségleves, Csirkepaprikás, Tészta köret | | | Húsgaluska leves, Túrótöltelikes gombóc, Porcukor szórat | | | Daragaluska leves, Csángó sertéstokány, Főtt burgonya | | |
| | | Energia: 1,162.81 Kcal / 4,860.55 KJ | | | Energia: 724.98 Kcal / 3,030.42 KJ | | | Energia: 661.09 Kcal / 2,763.36 KJ | | | Energia: 633.04 Kcal / 2,646.11 KJ | | | Energia: 560.57 Kcal / 2,343.18 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 28.65 g | 65.19 g | 9.16 g | 24.93 g | 47.13 g | 10.99 g | 36.57 g | 27.20 g | 7.71 g | 25.43 g | 9.02 g | 1.97 g | 22.78 g | 19.74 g | 4.02 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 142.03 g | 15.88 g | 3.43 g | 48.17 g | 4.06 g | 3.19 g | 66.55 g | 0.03 g | 8.20 g | 108.28 g | 10.99 g | 7.03 g | 66.56 g | 1.40 g | 2.74 g | | |
| 1,3,7,10,(12) | | | 1,3,7 | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,9 | | | 1,3 | | | | |
| Uzsonna | (00121) Iskolás menü 11-14 éves | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka | | | Párizsikrém, Vizes zsemle, Zöldpaprika | | | Olasz felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégrettek | | | Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika | | | Sajtos kifli, Kockasajt, Narancs | | |
| | | Energia: 100.19 Kcal / 418.79 KJ | | | Energia: 167.35 Kcal / 699.52 KJ | | | Energia: 227.44 Kcal / 950.70 KJ | | | Energia: 26.20 Kcal / 109.52 KJ | | | Energia: 136.52 Kcal / 570.65 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 6.23 g | 10.59 g | 2.63 g | 6.19 g | 4.94 g | 1.39 g | 22.99 g | 12.43 g | 3.29 g | 6.27 g | 5.02 g | 2.06 g | 3.46 g | 5.90 g | 3.60 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 20.02 g | 0.00 g | 0.65 g | 23.62 g | 1.00 g | 0.77 g | 31.29 g | 0.00 g | 1.77 g | 19.78 g | 0.00 g | 0.86 g | 16.15 g | 1.96 g | 0.29 g | | |
| 1,(6),(7) | | | 1,7,(6),(10) | | | 1,3,7,(6),(8),(11) | | | 1,(6),(7),(10) | | | 7,(1) | | | | |