

Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Tejeskávé, 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, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Csemege uborka édesítőszerrel		
		Energia: 326.10 Kcal / 1,363.10 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 354.31 Kcal / 1,481.02 KJ			Energia: 309.31 Kcal / 1,292.92 KJ			Energia: 319.49 Kcal / 1,335.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.95 g	9.09 g	3.75 g	8.69 g	4.10 g	1.38 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	44.34 g	10.13 g	1.00 g	45.76 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)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	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: 1,120.56 Kcal / 4,683.94 KJ			Energia: 695.78 Kcal / 2,908.36 KJ			Energia: 638.79 Kcal / 2,670.14 KJ			Energia: 616.60 Kcal / 2,577.39 KJ			Energia: 539.17 Kcal / 2,253.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.78 g	62.81 g	8.94 g	22.47 g	45.57 g	10.02 g	35.49 g	28.44 g	8.23 g	25.28 g	9.01 g	1.99 g	22.44 g	19.89 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
135.13 g	15.29 g	3.12 g	46.92 g	3.86 g	3.17 g	59.28 g	0.03 g	8.26 g	104.77 g	10.99 g	7.10 g	61.84 g	1.40 g	2.76 g		
1,3,7,10,(12)			1,3,7			1,3,7,9			1,3,9			1,3				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00120) Iskolás menü 7-10 éves</b>	Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Párizsikrém, Vizes zsemle, Zöldpaprika			Olasz felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégretek			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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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)				