

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Forralt tej, Szamóca dzsem, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemege uborka édesítőszerrel	Citromos tea, Ribizlis túrókrém 11-14 éves, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 346.44 Kcal / 1,448.12 KJ	Energia: 220.56 Kcal / 921.94 KJ	Energia: 296.36 Kcal / 1,238.78 KJ	Energia: 289.48 Kcal / 1,210.03 KJ	Energia: 285.86 Kcal / 1,194.89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.93 g	14.94 g	4.75 g	7.51 g	8.56 g	3.87 g	7.04 g	9.04 g	1.61 g	10.43 g	4.59 g	1.60 g	9.39 g	6.28 g	1.63 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
39.78 g	4.55 g	0.89 g	46.24 g	9.99 g	1.05 g	44.32 g	10.74 g	1.68 g	49.09 g	14.43 g	0.99 g	45.54 g	12.13 g	1.17 g		
1,3,7		1,7,(6)		1,3,10,(7)		1,7		1,7				1,7				
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Őszibarackleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Finomfőzelék, Vagdalt	Marhagulyás, Fahéjas csiga, Félbarna kenyér	Tejfölös karfiolleves, Borsos tokány, Párolt rizsköret, Mandarin	Húsleves, Főtt sertéshús, Pírtott dara, Vegyes gyümölcsmártás										
		Energia: 664.73 Kcal / 2,778.57 KJ	Energia: 773.47 Kcal / 3,233.10 KJ	Energia: 896.76 Kcal / 3,748.46 KJ	Energia: 801.48 Kcal / 3,350.19 KJ	Energia: 618.59 Kcal / 2,585.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.00 g	23.73 g	8.13 g	29.43 g	43.10 g	9.32 g	30.52 g	30.50 g	5.99 g	28.69 g	24.35 g	5.10 g	28.22 g	12.42 g	2.99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
89.05 g	26.88 g	2.23 g	65.35 g	5.00 g	3.47 g	117.00 g	23.98 g	1.81 g	115.24 g	0.44 g	3.16 g	97.08 g	22.36 g	3.53 g		
1,7		1,3,7,(6)		1,3,7,9,(6)		1,3,7		1,3,9				1,3,9				
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Házi sonkakerém, Korpás zsemle, Uborka	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Trappista sajt, Margarin, Szezámagos zsemle, Pritaminpaprika	Kifli, Joghurt, Körte										
		Energia: 97.80 Kcal / 408.80 KJ	Energia: 144.61 Kcal / 604.47 KJ	Energia: 75.76 Kcal / 316.68 KJ	Energia: 224.81 Kcal / 939.71 KJ	Energia: 329.67 Kcal / 1,378.02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.03 g	10.57 g	2.63 g	22.12 g	3.62 g	1.11 g	7.30 g	7.38 g	1.34 g	8.97 g	10.73 g	3.80 g	10.33 g	6.28 g	3.13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
19.68 g	0.00 g	0.64 g	31.30 g	0.00 g	0.94 g	20.11 g	0.08 g	1.08 g	23.05 g	0.02 g	1.03 g	56.17 g	12.99 g	0.49 g		
1,(6),(7)		1,3,7,(6),(8),(10),(11)		1,(7)		1,7		7,(1)								