

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Forralt tej, Szamáca dzsem, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemege uborka édesítőszerrel	Citromos tea, Ribizlis túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 346.44 Kcal / 1,448.12 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 269.35 Kcal / 1,125.88 KJ	Energia: 262.60 Kcal / 1,097.67 KJ	Energia: 258.98 Kcal / 1,082.54 KJ
		Fehérje 11.93 g Zsír 14.94 g T.Zsír 4.75 g Só 4.75 g Szénhidrát 39.78 g Cukor 4.55 g	Fehérje 6.51 g Zsír 8.48 g T.Zsír 3.87 g Só 4.14 g Szénhidrát 41.14 g Cukor 9.99 g	Fehérje 6.17 g Zsír 8.69 g T.Zsír 1.54 g Só 10.72 g Szénhidrát 39.54 g Cukor 1.54 g	Fehérje 9.56 g Zsír 4.24 g T.Zsír 1.54 g Só 14.41 g Szénhidrát 44.34 g Cukor 0.85 g	Fehérje 8.52 g Zsír 5.93 g T.Zsír 1.57 g Só 12.11 g Szénhidrát 40.79 g Cukor 1.03 g
	1,3,7	1,7,(6)	1,3,10,(7)	1,7	1,7	
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Őszibarackleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt	Rántott leves, Pírtott kenyérfocsi, Finomfőzelék, Vagdalt	Marhagulyás, Fahéjas csiga, Félbarna kenyér	Tejfölös karfiolleves, Borsos tokány, Párolt rizsköret, Mandarin	Húsleves, Főtt sertéshús, Pírtott dara, Vegyes gyümölcsmártás
		Energia: 668.29 Kcal / 2,793.45 KJ	Energia: 752.15 Kcal / 3,143.99 KJ	Energia: 863.28 Kcal / 3,608.51 KJ	Energia: 754.57 Kcal / 3,154.10 KJ	Energia: 558.98 Kcal / 2,336.54 KJ
		Fehérje 23.01 g Zsír 25.92 g T.Zsír 8.31 g Só 8.31 g Szénhidrát 84.97 g Cukor 22.81 g	Fehérje 27.81 g Zsír 40.81 g T.Zsír 8.45 g Só 4.75 g Szénhidrát 66.81 g Cukor 3.46 g	Fehérje 28.04 g Zsír 29.83 g T.Zsír 5.94 g Só 23.98 g Szénhidrát 113.84 g Cukor 1.72 g	Fehérje 27.34 g Zsír 26.18 g T.Zsír 5.31 g Só 0.44 g Szénhidrát 100.81 g Cukor 2.27 g	Fehérje 26.99 g Zsír 11.83 g T.Zsír 2.96 g Só 22.36 g Szénhidrát 84.99 g Cukor 2.94 g
	1,7	1,3,7,(6)	1,3,7,9,(6)	1,3,7	1,3,9	
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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 6.03 g Zsír 10.57 g T.Zsír 2.63 g Só 0.64 g Szénhidrát 19.68 g Cukor 0.00 g	Fehérje 22.12 g Zsír 3.62 g T.Zsír 1.11 g Só 0.00 g Szénhidrát 31.30 g Cukor 0.94 g	Fehérje 7.30 g Zsír 7.38 g T.Zsír 1.34 g Só 0.08 g Szénhidrát 20.11 g Cukor 1.08 g	Fehérje 8.97 g Zsír 10.73 g T.Zsír 3.80 g Só 0.02 g Szénhidrát 23.05 g Cukor 1.03 g	Fehérje 10.33 g Zsír 6.28 g T.Zsír 3.13 g Só 12.99 g Szénhidrát 56.17 g Cukor 0.49 g
	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(10),(11)	1,(7)	1,7	7,(1)	