

Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Banános tejshake, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Füstölt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs ízű joghurt, Kifli	Forralt tej, Házi sonkacrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 350.09 Kcal / 1,463.38 Kj		Energia: 389.75 Kcal / 1,629.16 Kj		Energia: 300.21 Kcal / 1,254.88 Kj		Energia: 304.80 Kcal / 1,274.06 Kj		Energia: 238.65 Kcal / 997.56 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.29 g	14.96 g	4.76 g	13.91 g	16.40 g	6.82 g	7.89 g	3.31 g	1.65 g	14.61 g	8.65 g	3.53 g	6.23 g	2.48 g	0.42 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40.28 g	4.55 g	0.90 g	44.18 g	10.28 g	1.57 g	41.58 g	16.50 g	0.06 g	39.39 g	0.14 g	1.44 g	45.49 g	12.13 g	0.98 g		
1,3,7			1,7			7,(1)			1,7,(6),(10)			1				
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		GombakréMLEves, Levesgyöngy, Rakott brokkoli, Félbarna kenyér, Alma	Csurgatott tojásleves, Zöldborsófőzelék, Csirke nuggets sütőben	Lencseleves, Tejszínes zöldséges csirkemell, Bulgur	Paradicsomos káposzta, Kakukkfűves aprópecsenye, Meggyes kevert sütemény, Félbarna kenyér	Májgaluska leves, Brassói aprópecsenye, Főtt burgonya, Vitamin saláta										
		Energia: 697.26 Kcal / 2,914.55 Kj		Energia: 511.97 Kcal / 2,140.03 Kj		Energia: 779.81 Kcal / 3,259.61 Kj		Energia: 690.23 Kcal / 2,885.16 Kj		Energia: 747.91 Kcal / 3,126.26 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.54 g	31.31 g	5.55 g	31.37 g	24.51 g	2.39 g	41.29 g	21.01 g	3.03 g	28.73 g	24.91 g	4.71 g	30.11 g	26.38 g	5.54 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
80.55 g	0.00 g	4.90 g	39.62 g	4.50 g	3.98 g	111.39 g	1.08 g	4.19 g	86.40 g	35.71 g	3.78 g	90.77 g	7.99 g	4.49 g		
1,3,7,(6)			1,3,7			1			1,3,(6),(7)			1,3				
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Herkules szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Pritaminpaprika	Húskrém, Korpás zsemle, Lilahagyma	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Kenőmájás, Vizes zsemle, Jégrettek	Sajttal szórt pogácsa, Mandarin										
		Energia: 99.34 Kcal / 415.24 Kj		Energia: 270.34 Kcal / 1,130.02 Kj		Energia: 111.15 Kcal / 464.61 Kj		Energia: 154.95 Kcal / 647.69 Kj		Energia: 365.83 Kcal / 1,529.17 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.35 g	10.69 g	2.66 g	23.40 g	16.59 g	5.98 g	7.18 g	11.06 g	2.90 g	6.14 g	6.02 g	2.30 g	5.14 g	21.56 g	6.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
19.74 g	0.00 g	1.01 g	31.96 g	0.00 g	0.73 g	20.07 g	0.08 g	1.07 g	23.90 g	1.00 g	0.95 g	37.46 g	0.40 g	0.12 g		
1,(6),(7)			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7)			1,7,(6),(10)			1,3,7				