

Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Banános tejsshake, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Margarin, Füstölt sajt, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs ízű joghurt, Kifli	Forralt tej, Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 350.09 Kcal / 1,463.38 Kj	Energia: 362.74 Kcal / 1,516.25 Kj	Energia: 300.21 Kcal / 1,254.88 Kj	Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 Kj	Energia: 211.77 Kcal / 885.20 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	13.04 g	16.05 g	6.76 g	7.89 g	3.31 g	1.65 g	13.74 g	8.30 g	3.47 g	5.36 g	2.13 g	0.36 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	39.41 g	10.26 g	1.43 g	41.58 g	16.50 g	0.06 g	34.62 g	0.12 g	1.30 g	40.74 g	12.11 g	0.84 g		
1,3,7	1,7	7,(1)	1,7,(6),(10)	1												
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 663.57 Kcal / 2,773.72 Kj	Energia: 497.89 Kcal / 2,081.18 Kj	Energia: 707.32 Kcal / 2,956.60 Kj	Energia: 654.51 Kcal / 2,735.85 Kj	Energia: 702.78 Kcal / 2,937.62 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.52 g	28.99 g	4.92 g	29.72 g	24.86 g	2.18 g	38.83 g	20.74 g	2.98 g	25.90 g	24.02 g	4.42 g	28.06 g	27.53 g	5.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.01 g	0.00 g	4.87 g	37.06 g	4.75 g	3.94 g	95.22 g	0.08 g	4.18 g	82.47 g	34.70 g	3.17 g	79.55 g	7.59 g	4.38 g		
1,3,7,(6)	1,3,7	1	1,3,(6),(7)	1,3												
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 268.92 Kcal / 1,124.09 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	23.21 g	16.51 g	5.95 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	31.99 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												

Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.