

Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Rostos ivólé, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Nutella, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Magvas kenyér	Citromos tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 257.81 Kcal / 1,077.65 KJ	Energia: 278.01 Kcal / 1,162.08 KJ	Energia: 364.12 Kcal / 1,522.02 KJ	Energia: 387.29 Kcal / 1,618.87 KJ	Energia: 264.99 Kcal / 1,107.66 KJ
		Fehérje 9.45 g Zsír 6.29 g T.Zsír 1.64 g Szénhidrát 38.44 g	Fehérje 11.11 g Zsír 2.31 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 52.08 g	Fehérje 14.90 g Zsír 9.76 g T.Zsír 2.13 g Szénhidrát 52.70 g	Fehérje 15.30 g Zsír 14.45 g T.Zsír 3.80 g Szénhidrát 48.72 g	Fehérje 8.79 g Zsír 3.89 g T.Zsír 1.22 g Szénhidrát 46.28 g
		1,7	1,7,(6)	1,6,7,8	1,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Lebbencsleves, Temesvári sertésragu, Bulgur	Csontleves, Kelkáposzta főzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér	Sütőtökrémleves, Levesgyöngy, Lecsós csirkeragu, Petrezselymes burgonya	Húsgaluska leves, Sajtospagetti	Zöldborsóleves, Grill csirkemell, Párolt rizs, Tejszínes gombamártás
		Energia: 667.45 Kcal / 2,789.94 KJ	Energia: 461.52 Kcal / 1,929.15 KJ	Energia: 774.34 Kcal / 3,236.74 KJ	Energia: 680.11 Kcal / 2,842.86 KJ	Energia: 643.44 Kcal / 2,689.58 KJ
		Fehérje 27.86 g Zsír 21.16 g T.Zsír 4.77 g Szénhidrát 102.29 g	Fehérje 20.21 g Zsír 19.06 g T.Zsír 4.37 g Szénhidrát 51.21 g	Fehérje 31.24 g Zsír 24.60 g T.Zsír 4.56 g Szénhidrát 100.83 g	Fehérje 28.43 g Zsír 29.75 g T.Zsír 10.01 g Szénhidrát 73.85 g	Fehérje 33.48 g Zsír 19.47 g T.Zsír 3.57 g Szénhidrát 82.59 g
		1,7	1,3,9,(6),(7),(10)	1,3,7	1,3,7,9	1,3
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Briós, Túró rudi	Házi sonkacrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Herkules szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldpaprika	Ízes táská, Alma
		Energia: 219.63 Kcal / 918.05 KJ	Energia: 229.68 Kcal / 960.06 KJ	Energia: 179.76 Kcal / 751.40 KJ	Energia: 370.75 Kcal / 1,549.74 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ
		Fehérje 7.81 g Zsír 7.42 g T.Zsír 4.12 g Szénhidrát 32.34 g	Fehérje 8.21 g Zsír 5.67 g T.Zsír 1.53 g Szénhidrát 34.13 g	Fehérje 23.03 g Zsír 7.16 g T.Zsír 1.28 g Szénhidrát 31.25 g	Fehérje 12.50 g Zsír 20.05 g T.Zsír 5.80 g Szénhidrát 35.51 g	Fehérje 0.60 g Zsír 0.60 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 10.50 g
		1,3,7	1,7,(6),(10)	1,3,7,(8),(11)	1,3,7,11,(6)	1

Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.