

Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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 csomós										
		Energia: 230.80 Kcal / 964.74 KJ	Energia: 278.01 Kcal / 1,162.08 KJ	Energia: 338.48 Kcal / 1,414.85 KJ	Energia: 354.34 Kcal / 1,481.14 KJ	Energia: 240.82 Kcal / 1,006.63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.58 g	5.94 g	1.58 g	11.11 g	2.31 g	0.95 g	13.90 g	9.68 g	2.13 g	13.86 g	13.88 g	3.80 g	7.97 g	3.78 g	1.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.67 g	0.12 g	1.03 g	52.08 g	14.59 g	1.06 g	47.60 g	9.60 g	1.13 g	43.24 g	10.01 g	1.59 g	41.59 g	12.11 g	0.86 g		
1,7			1,7,(6)			1,6,7,8			1,7			1,7				
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Lebbencsleves, Temesvári sertés ragu, 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: 587.78 Kcal / 2,456.92 KJ	Energia: 438.74 Kcal / 1,833.93 KJ	Energia: 732.83 Kcal / 3,063.23 KJ	Energia: 674.03 Kcal / 2,817.45 KJ	Energia: 873.74 Kcal / 3,652.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.83 g	20.53 g	4.64 g	18.85 g	18.56 g	4.31 g	28.40 g	24.02 g	4.43 g	27.58 g	30.50 g	9.58 g	29.51 g	50.81 g	7.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.80 g	0.00 g	3.20 g	48.13 g	0.35 g	3.83 g	95.26 g	2.00 g	4.44 g	71.52 g	0.02 g	1.79 g	73.43 g	1.01 g	4.12 g		
1,7			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7			1,3,7,9			1,3				
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Briós, Túró rudi	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Herkules szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldpaprika	Ízes táskás, 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	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.81 g	7.42 g	4.12 g	8.21 g	5.67 g	1.53 g	23.03 g	7.16 g	1.28 g	12.50 g	20.05 g	5.80 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.34 g	14.04 g	0.32 g	34.13 g	0.14 g	1.22 g	31.25 g	0.08 g	1.34 g	35.51 g	0.00 g	2.27 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g		
1,3,7			1,7,(6),(10)			1,3,7,(8),(11)			1,3,7,11,(6)			1				