



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Kakaó, Margarin, Kalács			Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Rostos ivólé, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Forralt tej, Gabona golyó			Gyümölcs tea, Házi szárnyas májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 383.93 Kcal / 1,604.83 KJ			Energia: 287.83 Kcal / 1,203.13 KJ			Energia: 256.23 Kcal / 1,071.04 KJ			Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ			Energia: 342.18 Kcal / 1,430.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.49 g	15.59 g	5.13 g	7.97 g	6.99 g	1.49 g	6.35 g	7.15 g	1.02 g	9.10 g	3.50 g	2.42 g	9.19 g	12.99 g	4.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.09 g	11.54 g	0.89 g	46.02 g	12.13 g	1.55 g	38.30 g	0.14 g	1.58 g	25.60 g	6.23 g	0.43 g	44.52 g	10.13 g	1.01 g		
1,3,7		1,3,10,(7),(12)			1,3,10,(7)			1,7			1,(7)					
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Magyaros burgonyaleves, Csirkepaprikás, Tészta köret, Alma			Zöldséges bableves, Rakott burgonya darált hússal, Csemege uborka édesítőszerrel			Brokkolikrémleves, Pirított kenyérgocka, Szárnyas májas rizottó, Reszelt sajt			Székelygulyás, Meggyes brownie, Félbarna kenyér			Tavaszi zöldségleves, BBQ Sertésfalatok, Kukoricás rizs, Amerikai káposztasaláta		
		Energia: 717.93 Kcal / 3,000.95 KJ			Energia: 771.67 Kcal / 3,225.58 KJ			Energia: 871.54 Kcal / 3,643.04 KJ			Energia: 721.29 Kcal / 3,014.99 KJ			Energia: 978.57 Kcal / 4,090.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.34 g	23.00 g	3.92 g	30.34 g	36.57 g	9.58 g	36.32 g	30.58 g	7.46 g	26.44 g	25.58 g	8.04 g	31.40 g	38.72 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.08 g	0.04 g	6.27 g	75.04 g	1.82 g	3.76 g	111.29 g	0.07 g	8.11 g	94.15 g	39.96 g	4.61 g	129.37 g	17.68 g	7.19 g		
1,3,7,9		1,3,7,9,10			1,7,(6)			1,3,7,(6),(12)			1,3,9,10,(7),(12)					
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek csomós			Olasz felvágott, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika			Gépsonka, Margarin, Vizes zsemle, Uborka			Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Müzli szelet, Körte		
		Energia: 0.29 Kcal / 1.21 KJ			Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 KJ			Energia: 217.02 Kcal / 907.14 KJ			Energia: 111.54 Kcal / 466.24 KJ			Energia: 79.51 Kcal / 332.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.79 g	8.62 g	3.93 g	8.42 g	14.61 g	4.78 g	10.19 g	8.59 g	1.74 g	7.00 g	11.06 g	2.90 g	1.15 g	1.15 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.86 g	0.00 g	0.44 g	20.74 g	0.00 g	1.80 g	25.39 g	1.20 g	1.83 g	19.83 g	0.08 g	1.06 g	14.63 g	1.32 g	0.01 g		
1,7		1,3,7,(6)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,6,7,12,(5),(8),(11)					