



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 353.16 Kcal / 1,476.21 KJ	Energia: 260.95 Kcal / 1,090.77 KJ	Energia: 248.52 Kcal / 1,038.81 KJ	Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ	Energia: 315.17 Kcal / 1,317.41 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
		11.73 g 14.72 g 4.88 g	7.10 g 6.64 g 1.43 g	5.70 g 6.87 g 0.96 g	9.10 g 3.50 g 2.42 g	8.32 g 12.64 g 4.27 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
42.24 g 10.89 g 0.82 g		41.27 g 12.11 g 1.41 g		34.05 g 0.12 g 1.44 g		25.60 g 6.23 g 0.43 g	
1,3,7		1,3,10,(7),(12)		1,3,10,(7)		1,7	
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves						
		Magyaros burgonyaleves, Csirkepaprikás, Tészta köret, Alma	Zöldséges bableves, Rakott burgonya darált hússal, Csemege uborka édesítőszerral	Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Szárnyas májas rizottó, Reszelt sajt	Székelygulyás, Meggyes brownie, Félbarna kenyér	Tavaszi zöldségleves, BBQ Sertésfalatok, Kukoricás rizs, Amerikai káposztasaláta	
		Energia: 676.06 Kcal / 2,825.93 KJ	Energia: 771.67 Kcal / 3,225.58 KJ	Energia: 858.74 Kcal / 3,589.53 KJ	Energia: 692.17 Kcal / 2,893.27 KJ	Energia: 993.38 Kcal / 4,152.33 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
		31.00 g 22.31 g 3.84 g	30.34 g 36.57 g 9.58 g	34.32 g 30.21 g 7.31 g	23.84 g 24.73 g 7.75 g	32.92 g 34.12 g 5.65 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
84.53 g 0.03 g 6.27 g		75.04 g 1.82 g 3.76 g		110.99 g 0.07 g 8.09 g		91.56 g 39.96 g 4.51 g	
1,3,7,9		1,3,7,9,10		1,7,(6)		1,3,7,(6),(12)	
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
		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	
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		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)	