



Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Kalács	Citromos tea, Prágai sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Gabona golyó
		Energia: 195.28 Kcal / 816.27 KJ	Energia: 227.39 Kcal / 950.49 KJ	Energia: 341.88 Kcal / 1,429.06 KJ	Energia: 240.59 Kcal / 1,005.67 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		6.71 g 8.52 g 3.88 g	8.39 g 5.90 g 1.57 g	11.36 g 8.22 g 3.13 g	9.68 g 6.28 g 1.14 g	8.80 g 3.40 g 1.96 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
40.95 g 8.99 g 0.90 g	32.80 g 4.12 g 1.03 g	54.69 g 18.89 g 0.66 g	34.30 g 4.12 g 1.43 g	26.60 g 4.98 g 0.43 g		
1,7,(6)	1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,7		
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Tavaszi zöldségleves, Fejtett babfőzelék, Vagdalt, Körte	Frankfurti leves, Lekváros derelye, Fahéjas szórat	Magyaros gombaleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Sertés pörkölt	Csontleves zöldséggel, Erdélyi rakott káposzta, Túró rudi	Zöldborsókrémleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt
		Energia: 824.42 Kcal / 3,446.08 KJ	Energia: 741.79 Kcal / 3,100.68 KJ	Energia: 583.83 Kcal / 2,440.41 KJ	Energia: 714.88 Kcal / 2,988.20 KJ	Energia: 818.45 Kcal / 3,421.12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		29.61 g 44.76 g 10.28 g	25.64 g 22.25 g 5.04 g	24.19 g 25.95 g 5.18 g	25.52 g 31.70 g 10.80 g	32.31 g 33.81 g 8.97 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
74.35 g 1.08 g 2.87 g	106.58 g 15.24 g 3.73 g	55.14 g 2.97 g 2.40 g	83.92 g 8.58 g 3.72 g	95.13 g 6.11 g 1.80 g		
1,3,7,9	1,7,(6),(10)	1,3,7	1,3,7,9,(12)	1,7		
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle, Pritaminpaprika	Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Jégretek	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Pick viaszos borjómájás, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Kockasajt, Alma, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 222.04 Kcal / 928.13 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 152.43 Kcal / 637.16 KJ	Energia: 327.07 Kcal / 1,367.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		10.55 g 9.27 g 3.54 g	6.85 g 10.10 g 2.81 g	7.37 g 8.54 g 2.50 g	5.92 g 6.01 g 2.30 g	9.42 g 7.73 g 3.73 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
24.45 g 0.02 g 0.89 g	23.81 g 1.08 g 1.08 g	22.24 g 0.06 g 1.09 g	23.52 g 1.00 g 0.92 g	48.85 g 1.96 g 1.26 g		
1,7	1,7,(6)	1,7	1,7,(6),(10)	1,3,7,11		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!