

Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Ribizlis túrókrém, Félbarna kenyér	Citromos tea, Csicseriborsókrém, Félbarna kenyér	Kakaó, Vaj, Félbarna kenyér	
		Energia: 225.30 Kcal / 941.75 KJ	Energia: 234.57 Kcal / 980.50 KJ	Energia: 255.20 Kcal / 1,066.74 KJ	Energia: 362.61 Kcal / 1,515.71 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 7.23 g Zsír 6.50 g T.Zsír 2.36 g Szénhidrát 38.13 g Cukor 9.11 g Só 1.26 g	Fehérje 9.40 g Zsír 2.24 g T.Zsír 0.99 g Szénhidrát 43.17 g Cukor 11.29 g Só 0.91 g	Fehérje 9.17 g Zsír 5.32 g T.Zsír 0.72 g Szénhidrát 42.57 g Cukor 4.00 g Só 0.95 g	Fehérje 13.40 g Zsír 12.33 g T.Zsír 7.88 g Szénhidrát 48.56 g Cukor 6.99 g Só 1.18 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g
		1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,3,7,10,(6),(12)	1,7,(6)	
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gulyásleves, Tejberizs, Kakaó szórat, Félbarna kenyér	Rántott leves, Pírtott zsemlekočka, Finomfőzelék, Sült baromfi pálca, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsom leves, Rántott halrudacska, Petrezselymes burgonya	Rostos ivólé, Sajtós csirkés rakott tészta, Túrórudi	Munkaszüneti nap
		Energia: 743.34 Kcal / 3,107.16 KJ	Energia: 608.24 Kcal / 2,542.44 KJ	Energia: 826.27 Kcal / 3,453.81 KJ	Energia: 770.14 Kcal / 3,219.19 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 30.24 g Zsír 14.89 g T.Zsír 4.78 g Szénhidrát 119.35 g Cukor 35.64 g Só 2.10 g	Fehérje 25.41 g Zsír 21.06 g T.Zsír 4.94 g Szénhidrát 76.89 g Cukor 5.18 g Só 3.12 g	Fehérje 25.54 g Zsír 37.95 g T.Zsír 4.12 g Szénhidrát 107.42 g Cukor 11.70 g Só 3.48 g	Fehérje 43.17 g Zsír 22.36 g T.Zsír 8.63 g Szénhidrát 100.49 g Cukor 8.53 g Só 2.55 g	Fehérje 0.00 g Zsír 0.00 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 0.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,7,9,(6)	1,7,(6),(10)	1,3	1,3,7	
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégsaláta	Trappista sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Olasz felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Pritaminpaprika	Sajtós kifli, Alma	
		Energia: 183.35 Kcal / 766.40 KJ	Energia: 321.87 Kcal / 1,345.42 KJ	Energia: 222.67 Kcal / 930.76 KJ	Energia: 182.18 Kcal / 761.51 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 7.11 g Zsír 6.41 g T.Zsír 1.25 g Szénhidrát 23.95 g Cukor 1.08 g Só 1.08 g	Fehérje 8.74 g Zsír 5.54 g T.Zsír 2.74 g Szénhidrát 19.52 g Cukor 0.02 g Só 0.65 g	Fehérje 8.09 g Zsír 10.83 g T.Zsír 3.03 g Szénhidrát 24.49 g Cukor 0.00 g Só 1.53 g	Fehérje 4.74 g Zsír 0.91 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 35.58 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g
		1,7	1,7	1,(6),(7)	1,7	

Az étlapváltozás, jógát fenntartjuk!