



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs ízű joghurt, Teljes kiőrlésű kifli			Gyümölcs tea, Füstölt sajt, Margarin, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Magvas kenyér			Gyümölcs tea, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ			Energia: 332.66 Kcal / 1,390.52 KJ			Energia: 248.28 Kcal / 1,037.81 KJ			Energia: 292.92 Kcal / 1,224.41 KJ			Energia: 242.13 Kcal / 1,012.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.85 g	7.32 g	3.26 g	13.82 g	12.48 g	6.07 g	6.97 g	6.61 g	1.43 g	11.04 g	10.97 g	2.05 g	8.41 g	3.80 g	1.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.40 g	12.99 g	1.45 g	40.32 g	9.14 g	1.42 g	38.30 g	9.11 g	1.41 g	37.17 g	4.00 g	1.32 g	41.44 g	9.11 g	1.38 g		
1,3,7,11			1,7,(6)			1,3,10,(7),(12)			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Csontleves zöldséggel, Zöldbabfőzelék, Vagdalt, Alma			Gombakrémleves, Levesgyöngy, Paradicsomos káposzta, Fűszeres pirított csirkemell, Félbarna kenyér			Fokhagymakrém leves, Bácskai rizseshús, Cékla saláta			Csirke raguleves májjal, Fahéjas csiga			Narancsos karottakrémleves, Dubarry szelet, Zöldséges bulgur		
		Energia: 739.61 Kcal / 3,091.57 KJ			Energia: 530.62 Kcal / 2,217.99 KJ			Energia: 663.02 Kcal / 2,771.42 KJ			Energia: 494.58 Kcal / 2,067.34 KJ			Energia: 686.90 Kcal / 2,871.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.92 g	35.97 g	8.68 g	31.06 g	15.13 g	2.73 g	28.39 g	18.01 g	4.77 g	26.38 g	12.36 g	2.48 g	35.62 g	24.33 g	7.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.05 g	3.84 g	2.75 g	78.42 g	21.15 g	4.47 g	94.57 g	6.39 g	2.66 g	69.14 g	16.03 g	2.28 g	84.20 g	10.02 g	5.42 g		
1,3,7,9			1,3,7,(6),(12)			7			1,3,7			1,7				
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Olasz felvágott, Margarin, Hosszú zsemle, Zöldpaprika			Fokhagymás felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Retek csomós			Herkules szalámi, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika			Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Kifli, Kockasajt, Mandarin		
		Energia: 231.51 Kcal / 967.71 KJ			Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ			Energia: 207.32 Kcal / 866.60 KJ			Energia: 313.95 Kcal / 1,312.31 KJ			Energia: 241.50 Kcal / 1,009.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.44 g	12.67 g	4.45 g	5.37 g	5.23 g	0.96 g	5.98 g	9.72 g	2.57 g	7.29 g	4.50 g	1.59 g	7.40 g	6.21 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.72 g	0.00 g	1.73 g	24.53 g	0.00 g	0.73 g	23.34 g	1.00 g	1.00 g	21.12 g	0.00 g	0.83 g	38.28 g	1.96 g	0.28 g		
1,3,7,(6)			1,(7)			1,7,(6)			1,7,(6),(10)			7,(1)				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!