

Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs tea, Áfonya lekvár, Margarin, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Molnárika	Rostos ivólé, Sonkás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Gabona golyó	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 248.49 Kcal / 1,038.69 KJ	Energia: 283.47 Kcal / 1,184.90 KJ	Energia: 214.99 Kcal / 898.66 KJ	Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ	Energia: 321.04 Kcal / 1,341.95 KJ
		Fehérje 6.02 g Zsír 6.33 g T.Zsírsv 1.00 g Szénhidrát 40.97 g Cukor 9.99 g Só 1.10 g	Fehérje 7.37 g Zsír 6.70 g T.Zsírsv 2.90 g Szénhidrát 43.64 g Cukor 14.89 g Só 0.63 g	Fehérje 9.28 g Zsír 3.88 g T.Zsírsv 1.32 g Szénhidrát 33.84 g Cukor 0.15 g Só 0.95 g	Fehérje 9.10 g Zsír 3.50 g T.Zsírsv 2.42 g Szénhidrát 25.60 g Cukor 6.23 g Só 0.43 g	Fehérje 10.64 g Zsír 12.57 g T.Zsírsv 4.16 g Szénhidrát 39.35 g Cukor 10.13 g Só 1.25 g
		1,(6),(7)	1,3,7	1,7,(6)	1,7	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Paradicsom leves, Cheddar sajttal töltött csirkemell, Rizi-bizi, Csemege uborka édesítőszerrel	Tavaszi zöldségleves, Zöldbabfőzelék, Vagdalt	Csontleves, Rakott mustáros-csirkés tészta, Müzli szelet	Magyaros burgonyaleves, Tejfölös kapos tökfőzlék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér	Meggyleves, Rántott szezámmagos hal, Párolt pritaminos rizs
		Energia: 744.46 Kcal / 3,111.84 KJ	Energia: 621.81 Kcal / 2,599.17 KJ	Energia: 748.50 Kcal / 3,128.73 KJ	Energia: 588.81 Kcal / 2,461.23 KJ	Energia: 831.05 Kcal / 3,473.79 KJ
		Fehérje 23.06 g Zsír 26.76 g T.Zsírsv 1.21 g Szénhidrát 97.23 g Cukor 15.93 g Só 6.46 g	Fehérje 20.58 g Zsír 40.71 g T.Zsírsv 9.27 g Szénhidrát 43.32 g Cukor 3.88 g Só 2.36 g	Fehérje 34.12 g Zsír 23.40 g T.Zsírsv 7.51 g Szénhidrát 100.40 g Cukor 1.39 g Só 4.08 g	Fehérje 26.27 g Zsír 23.62 g T.Zsírsv 5.44 g Szénhidrát 64.15 g Cukor 4.03 g Só 3.65 g	Fehérje 27.11 g Zsír 29.50 g T.Zsírsv 4.91 g Szénhidrát 112.66 g Cukor 15.48 g Só 4.87 g
		1,3,10	1,3,7,9	1,3,6,7,9,10,12,(5),(8),(11)	1,7,9,(6)	1,3,4
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Kifli, Kockasajt, Alma	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Pulykamell sonka, Margarin, Sajtos zsemle
		Energia: 215.15 Kcal / 899.33 KJ	Energia: 38.22 Kcal / 159.76 KJ	Energia: 246.79 Kcal / 1,031.58 KJ	Energia: 104.96 Kcal / 438.73 KJ	Energia: 250.66 Kcal / 1,047.76 KJ
		Fehérje 22.71 g Zsír 10.83 g T.Zsírsv 2.84 g Szénhidrát 30.91 g Cukor 0.08 g Só 1.32 g	Fehérje 6.39 g Zsír 3.83 g T.Zsírsv 1.17 g Szénhidrát 20.12 g Cukor 0.00 g Só 0.68 g	Fehérje 7.30 g Zsír 6.51 g T.Zsírsv 3.60 g Szénhidrát 38.98 g Cukor 1.96 g Só 0.30 g	Fehérje 6.60 g Zsír 11.18 g T.Zsírsv 3.02 g Szénhidrát 19.76 g Cukor 0.05 g Só 1.03 g	Fehérje 9.31 g Zsír 7.94 g T.Zsírsv 1.31 g Szénhidrát 36.04 g Cukor 0.10 g Só 1.56 g
		1,3,7,(6),(8),(11)	1,7,(6),(10)	7,(1)	1,(6),(7)	1,3,7,(6)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!