

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves													
		Karamell, Kakaós kalács	Citromos tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Snidlinges gomolya sajtkrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Gyümölcs ízű joghurt, Teljes kiőrlésű kifli								
		Energia: 137.74 Kcal / 575.75 KJ		Energia: 322.92 Kcal / 1,349.81 KJ		Energia: 254.17 Kcal / 1,062.43 KJ		Energia: 256.69 Kcal / 1,072.96 KJ		Energia: 179.49 Kcal / 750.27 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		6.60 g	3.00 g	2.00 g	8.07 g	12.56 g	3.20 g	10.18 g	5.00 g	2.76 g	5.24 g	7.95 g	1.36 g	11.85 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.59 g	14.99 g	0.23 g	41.09 g	12.19 g	1.46 g	41.25 g	10.29 g	1.20 g	38.99 g	10.11 g	1.04 g	57.40 g	12.99 g	1.45 g
7		1,(6),(7)		1,7,(6)		1,(7)		1,3,7,11						
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves													
		Dán karfiolleves, Szilvatötélés gombóc, Porcukor szórát	Csontleves, Gellért szelet, Főtt burgonya	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Bácskai rizseshús, Vágott vegyes savanyú	Kelbimbó főzelék, Sült virsli, Piskóta tekercs, Félbarna kenyér	Zöldséges karalábéleves, Királyi csirkemell csíkok, Bulgur								
		Energia: 790.26 Kcal / 3,303.29 KJ		Energia: 488.36 Kcal / 2,041.34 KJ		Energia: 635.38 Kcal / 2,655.89 KJ		Energia: 661.33 Kcal / 2,764.36 KJ		Energia: 615.16 Kcal / 2,571.37 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		18.75 g	18.64 g	3.65 g	26.38 g	16.87 g	4.83 g	24.55 g	27.28 g	5.37 g	24.45 g	18.77 g	4.65 g	29.19 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.52 g	30.10 g	3.59 g	54.11 g	0.12 g	8.10 g	72.49 g	0.05 g	3.96 g	96.22 g	37.72 g	2.11 g	77.82 g	0.07 g	5.61 g
1,7,(6),(10)		1,3,7,9,(6)		1,3,7,(12)		1,3,(6),(7),(10),(12)		1,3,7						
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves													
		Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Medvehagymás vajkrém, Uborka, Hosszú zsemle	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek csomós	Zöldséges szelet, Margarin, Szezámagos zsemle	Fahéjas csiga, Alma								
		Energia: 103.04 Kcal / 430.71 KJ		Energia: 149.84 Kcal / 626.33 KJ		Energia: 120.82 Kcal / 505.03 KJ		Energia: 193.85 Kcal / 810.29 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		6.88 g	10.67 g	2.50 g	6.00 g	4.62 g	2.46 g	7.04 g	12.63 g	3.35 g	5.37 g	8.53 g	1.84 g	0.60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.07 g	0.10 g	1.18 g	20.89 g	0.00 g	0.77 g	19.75 g	0.00 g	1.48 g	23.79 g	0.26 g	1.23 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g
1,(6),(7)		1,3,7		1,(6),(7)		1,(7)								

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!