



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Tejeskávé, Kalács	Gyümölcs tea, Frankfurti virsli, Ketchup, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Gabona golyó	Citromos tea, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 314.88 Kcal / 1,316.20 KJ		Energia: 223.46 Kcal / 934.06 KJ		Energia: 247.61 Kcal / 1,035.01 KJ		Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ		Energia: 291.51 Kcal / 1,218.51 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.39 g	8.22 g	3.13 g	6.64 g	0.60 g	0.00 g	8.39 g	5.90 g	1.57 g	9.30 g	3.50 g	2.05 g	6.31 g	9.73 g	6.00 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
47.94 g		11.89 g	0.66 g	46.95 g		13.19 g	1.55 g	37.82 g		9.11 g	1.03 g	30.60 g		6.23 g	0.47 g	
1,3,7		1,(6),(7)		1,7		1,7		1,3,7,11								
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Csirke raguleves, Káposztás kocka, Alma	Csontleves zöldséggel, Hawaii csirkemell filé, Jázmin rizs	Magyaros burgonyaleves, Eszterházy sertésragu, Bulgur, Körte	Kertészleves, Finomfőzelék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér	Rostos ivólé, Rántott sertésborda, Kukoricás jázmin rizs, Csemege uborka édesítőszerrel										
		Energia: 766.56 Kcal / 3,204.22 KJ		Energia: 795.49 Kcal / 3,325.15 KJ		Energia: 721.78 Kcal / 3,017.04 KJ		Energia: 592.56 Kcal / 2,476.90 KJ		Energia: 859.34 Kcal / 3,592.04 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.68 g	21.12 g	2.88 g	41.05 g	16.80 g	5.64 g	27.33 g	22.88 g	4.69 g	31.33 g	21.99 g	4.03 g	29.24 g	32.92 g	5.31 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
113.53 g		15.04 g	2.34 g	119.40 g		2.60 g	5.58 g	101.24 g		5.72 g	2.29 g	66.13 g		4.81 g	3.64 g	
1,3		1,3,7,9,(6)		1,7,9,10,(12)		1,3,7,9,(6)		1,3,10								
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Kaliforniai paprika	Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Herkules szalámi, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Fokhagymás felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Sonkás-sajtos croissant										
		Energia: 285.67 Kcal / 1,194.10 KJ		Energia: 220.06 Kcal / 919.85 KJ		Energia: 207.71 Kcal / 868.23 KJ		Energia: 219.77 Kcal / 918.64 KJ		Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.87 g	9.63 g	2.24 g	10.75 g	9.29 g	3.54 g	6.00 g	9.73 g	2.57 g	5.55 g	5.25 g	0.96 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
35.52 g		0.10 g	1.63 g	24.79 g		0.02 g	0.90 g	23.40 g		1.00 g	1.00 g	24.83 g		0.00 g	0.74 g	
1,3,7,11,(6)		1,7		1,7,(6)		1,(7)		1,3,7								

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!