

Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves							Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér			Forralt tej, Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Uborka		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 Kj			Energia: 261.02 Kcal / 1,091.06 Kj			Energia: 280.97 Kcal / 1,174.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	6.05 g	8.67 g	1.54 g	10.24 g	2.26 g	0.95 g	15.96 g	7.30 g	3.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	39.02 g	10.11 g	1.06 g	48.96 g	16.59 g	0.91 g	36.59 g	0.00 g	1.33 g		
						1,3,(7)			1,7,(6)			1,7,(6)				
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Tavaszi szünet			Tavaszi szünet			Erőleves, Lencsefőzelék, Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér			Csurgatott tojásleves, Vadas sertésragu, Gnocchi köret			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré		
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj			Energia: 826.37 Kcal / 3,454.23 Kj			Energia: 405.46 Kcal / 1,694.82 Kj			Energia: 627.88 Kcal / 2,624.54 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	37.26 g	39.28 g	8.88 g	20.99 g	35.67 g	6.73 g	30.34 g	20.82 g	3.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	79.82 g	0.61 g	5.83 g	59.06 g	5.98 g	3.07 g	74.35 g	8.82 g	4.55 g		
						1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves							Zala felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka			Füstölt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika			Croissant		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 231.27 Kcal / 966.71 Kj			Energia: 124.27 Kcal / 519.45 Kj			Energia: 586.34 Kcal / 2,450.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	6.71 g	11.67 g	2.74 g	9.48 g	11.87 g	4.66 g	9.02 g	37.08 g	11.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	24.09 g	1.10 g	1.25 g	19.93 g	0.10 g	0.90 g	53.43 g	18.54 g	0.96 g		
						1,7,(6)			1,7			1,3,7,(6),(12)				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!