

Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Citromos tea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Retro kifli	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs ízű joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 237.97 Kcal / 994.71 KJ		Energia: 222.04 Kcal / 928.13 KJ		Energia: 246.15 Kcal / 1,028.91 KJ		Energia: 179.49 Kcal / 750.27 KJ		Energia: 272.43 Kcal / 1,138.76 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7.36 g	6.53 g	2.36 g	12.89 g	15.76 g	10.98 g	8.41 g	3.80 g	1.33 g	11.85 g	7.32 g	3.13 g	5.71 g	6.87 g	0.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.10 g	12.11 g	1.26 g	51.54 g	7.99 g	0.92 g	42.43 g	10.11 g	1.38 g	57.40 g	12.99 g	1.45 g	39.99 g	10.11 g	1.44 g		
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1,3,7,11	1,3,10,(7)										
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Karalábéleves, Zöldborsófőzelék, Grill csirkemell	Hagymaleves, Rakott karfiol, Félbarna kenyér	Rostos ivólé, Stefánia vagdalt, Hagymás burgonya, Párolt káposzta	Csókakői kolbászos leves, Aranygaluska, Vaníliásodó	Tavaszi zöldségleves, Currys csirkemell, Petrezselymes rizs										
		Energia: 492.04 Kcal / 2,056.73 KJ		Energia: 668.78 Kcal / 2,795.50 KJ		Energia: 569.23 Kcal / 2,379.38 KJ		Energia: 983.17 Kcal / 4,109.65 KJ		Energia: 727.88 Kcal / 3,042.54 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		30.42 g	18.81 g	3.31 g	23.81 g	35.23 g	11.75 g	23.28 g	21.52 g	3.85 g	26.81 g	39.34 g	8.78 g	27.51 g	27.58 g	4.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.29 g	4.78 g	2.65 g	62.76 g	0.04 g	2.41 g	63.89 g	4.00 g	11.09 g	128.49 g	35.66 g	4.62 g	93.27 g	2.02 g	5.96 g		
		1,3,7	1,7,(6)	1,3	1,3,7,8	1,3,9,(7)										
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Sertés párizsi, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Házi sonkakrém, Korpás zsemle, Retek csomós	Túrós táská, Alma										
		Energia: 201.60 Kcal / 842.69 KJ		Energia: 100.19 Kcal / 418.79 KJ		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ		Energia: 142.51 Kcal / 595.69 KJ		Energia: 124.14 Kcal / 518.91 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.93 g	8.36 g	1.58 g	6.23 g	10.59 g	2.63 g	8.38 g	13.03 g	4.33 g	21.94 g	3.60 g	1.11 g	3.09 g	1.98 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.79 g	1.08 g	1.14 g	20.02 g	0.00 g	0.65 g	20.80 g	0.08 g	1.38 g	31.00 g	0.00 g	0.93 g	22.34 g	0.00 g	0.02 g		
		1,7	1,(6),(7)	1,3,7,(6)	1,3,7,(6),(8),(10),(11)											

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!