



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Citromos tea, Szendvics sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Újhagymás túrókrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Kakaó, Kalács	Citromos tea, Tonhalkrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 243.59 Kcal / 1,018.21 KJ	Energia: 301.41 Kcal / 1,259.89 KJ	Energia: 319.14 Kcal / 1,334.01 KJ	Energia: 219.19 Kcal / 916.21 KJ	Energia: 261.91 Kcal / 1,094.78 KJ
		Fehérje 8.24 g Zsír 7.40 g T.Zsír 1.67 g Szénhidrát 33.94 g Cukor 4.68 g Só 1.37 g	Fehérje 13.22 g Zsír 3.18 g T.Zsír 1.09 g Szénhidrát 53.94 g Cukor 8.99 g Só 1.92 g	Fehérje 11.92 g Zsír 8.87 g T.Zsír 3.51 g Szénhidrát 47.01 g Cukor 10.89 g Só 0.66 g	Fehérje 9.17 g Zsír 4.28 g T.Zsír 1.21 g Szénhidrát 34.78 g Cukor 4.00 g Só 1.09 g	Fehérje 6.88 g Zsír 8.21 g T.Zsír 1.79 g Szénhidrát 38.30 g Cukor 9.11 g Só 1.41 g
		1,(6),(7)	1,7,(6)	1,3,7	1,7,(6)	1,3,10,(7),(12)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Frankfurti leves, Baracktöltés gombóc, Porcukor szórát	Daragaluska leves, Rakott burgonya, Alma	Rántott leves, Pírtott zsemlekocka, Zöldborsófőzelék, Grill csirkemell, Teljes kiőrlésű kenyér	Karalábéleves, Baconös-kukoricás csirkeragu, Jázmin rizs	Vegyes gyümölcsleves, Lecsős sertésapró, Bulgur
		Energia: 687.78 Kcal / 2,874.92 KJ	Energia: 781.78 Kcal / 3,267.84 KJ	Energia: 520.92 Kcal / 2,177.45 KJ	Energia: 625.98 Kcal / 2,616.60 KJ	Energia: 593.53 Kcal / 2,480.96 KJ
		Fehérje 19.13 g Zsír 26.68 g T.Zsír 5.65 g Szénhidrát 89.01 g Cukor 11.24 g Só 1.80 g	Fehérje 20.79 g Zsír 39.59 g T.Zsír 9.12 g Szénhidrát 80.34 g Cukor 0.20 g Só 4.21 g	Fehérje 31.40 g Zsír 16.34 g T.Zsír 2.11 g Szénhidrát 60.19 g Cukor 4.81 g Só 3.01 g	Fehérje 23.01 g Zsír 20.90 g T.Zsír 4.22 g Szénhidrát 85.69 g Cukor 0.03 g Só 2.95 g	Fehérje 23.98 g Zsír 19.06 g T.Zsír 3.98 g Szénhidrát 83.57 g Cukor 12.32 g Só 3.33 g
		1,7,(6),(10)	1,3,7	1,7	1,3,7	1
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Trappista sajt, Margarin, Hosszú zsemle, Zöldpaprika	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Húskrém, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Kinder tejszelet, Körte
		Energia: 226.52 Kcal / 946.85 KJ	Energia: 205.18 Kcal / 857.65 KJ	Energia: 277.44 Kcal / 1,159.70 KJ	Energia: 288.59 Kcal / 1,206.31 KJ	Energia: 54.18 Kcal / 226.47 KJ
		Fehérje 10.90 g Zsír 11.11 g T.Zsír 4.96 g Szénhidrát 20.68 g Cukor 0.02 g Só 1.09 g	Fehérje 8.15 g Zsír 8.88 g T.Zsír 2.18 g Szénhidrát 25.15 g Cukor 0.10 g Só 1.24 g	Fehérje 7.58 g Zsír 16.36 g T.Zsír 5.70 g Szénhidrát 23.94 g Cukor 1.00 g Só 0.53 g	Fehérje 6.47 g Zsír 5.04 g T.Zsír 2.06 g Szénhidrát 20.12 g Cukor 0.00 g Só 0.87 g	Fehérje 3.31 g Zsír 6.91 g T.Zsír 2.78 g Szénhidrát 20.55 g Cukor 7.42 g Só 0.12 g
		1,3,7	1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7),(10)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!