



Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Forralt tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Sárgarépas vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Molnárka	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Magvas kenyér	Gyümölcs tea, Újhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 350.37 Kcal / 1,464.55 KJ	Energia: 228.43 Kcal / 954.84 KJ	Energia: 310.47 Kcal / 1,297.76 KJ	Energia: 286.02 Kcal / 1,195.56 KJ	Energia: 309.25 Kcal / 1,292.67 KJ
		Fehérje 12.69 g Zsír 9.33 g T.Zsír 3.00 g Szénhidrát 52.63 g Cukor 16.20 g Só 1.33 g	Fehérje 5.53 g Zsír 3.64 g T.Zsír 1.09 g Szénhidrát 41.30 g Cukor 12.11 g Só 0.86 g	Fehérje 7.34 g Zsír 6.70 g T.Zsír 2.90 g Szénhidrát 50.39 g Cukor 21.89 g Só 0.63 g	Fehérje 11.81 g Zsír 7.23 g T.Zsír 1.21 g Szénhidrát 43.04 g Cukor 9.99 g Só 1.38 g	Fehérje 12.24 g Zsír 4.76 g T.Zsír 1.44 g Szénhidrát 52.15 g Cukor 10.11 g Só 1.86 g
		1,7,(6)	1,7	1,3,7	1,7	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya	Csontleves zöldséggel, Tejfölös kapos tökfőzlék, Sertés pörkölt, Alma	Csirke raguleves, Tejberizs, Kakaó szórat	Lencseleves, Serpenyős burgonya virslivel, Vágott vegyes savanyú, Félbarna kenyér	Karfiolkrémleves, Bolognai rakott makaróni, Túró rudi
		Energia: 770.32 Kcal / 3,219.94 KJ	Energia: 1,206.63 Kcal / 5,043.71 KJ	Energia: 593.09 Kcal / 2,479.12 KJ	Energia: 656.14 Kcal / 2,742.67 KJ	Energia: 703.38 Kcal / 2,940.13 KJ
		Fehérje 26.05 g Zsír 27.44 g T.Zsír 6.66 g Szénhidrát 100.94 g Cukor 14.78 g Só 2.77 g	Fehérje 52.75 g Zsír 21.97 g T.Zsír 5.34 g Szénhidrát 197.33 g Cukor 4.05 g Só 6.06 g	Fehérje 30.90 g Zsír 11.30 g T.Zsír 4.19 g Szénhidrát 90.77 g Cukor 35.67 g Só 2.43 g	Fehérje 27.50 g Zsír 22.45 g T.Zsír 4.55 g Szénhidrát 82.33 g Cukor 0.31 g Só 2.48 g	Fehérje 27.79 g Zsír 29.69 g T.Zsír 9.87 g Szénhidrát 82.53 g Cukor 13.22 g Só 2.06 g
		1,3,(6),(7)	1,3,7,9	1,3,7,9	1,(6),(7),(10),(12)	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Szendvics sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégrettek	Kárpát szalámi, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Turista felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Zala felvágott, Margarin, Hosszú zsemle, Uborka	Sajtos kifli, Kockasajt, Körte
		Energia: 85.48 Kcal / 357.31 KJ	Energia: 230.51 Kcal / 963.53 KJ	Energia: 205.99 Kcal / 861.04 KJ	Energia: 233.89 Kcal / 977.66 KJ	Energia: 128.58 Kcal / 537.46 KJ
		Fehérje 7.52 g Zsír 7.89 g T.Zsír 1.70 g Szénhidrát 21.13 g Cukor 0.56 g Só 1.07 g	Fehérje 5.91 g Zsír 12.25 g T.Zsír 2.90 g Szénhidrát 23.45 g Cukor 1.06 g Só 1.00 g	Fehérje 24.27 g Zsír 7.90 g T.Zsír 2.82 g Szénhidrát 30.89 g Cukor 0.00 g Só 0.90 g	Fehérje 8.48 g Zsír 12.67 g T.Zsír 3.93 g Szénhidrát 21.44 g Cukor 0.10 g Só 1.51 g	Fehérje 3.31 g Zsír 5.83 g T.Zsír 3.60 g Szénhidrát 14.20 g Cukor 1.96 g Só 0.29 g
		1,(6),(7)	1,5,7,8	1,3,7,(6),(8),(11)	1,3,7,(6)	7,(1)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!