



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs tea, Barackíz, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér		Gyümölcs tea, Sajtkrém, Magvas kenyér, Kaliforniai paprika	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemege uborka édesítőszerrel
		Energia: 284.42 Kcal / 1,188.88 KJ	Energia: 248.35 Kcal / 1,038.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 275.13 Kcal / 1,150.04 KJ	Energia: 247.47 Kcal / 1,034.42 KJ
		Fehérje 6.12 g Zsír 4.38 g T.Zsír 0.67 g Szénhidrát 54.16 g Cukor 21.45 g Só 1.03 g	Fehérje 10.11 g Zsír 2.23 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 45.99 g Cukor 13.59 g Só 0.91 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g	Fehérje 10.22 g Zsír 6.49 g T.Zsír 1.64 g Szénhidrát 43.63 g Cukor 8.99 g Só 1.43 g	Fehérje 6.17 g Zsír 6.74 g T.Zsír 1.21 g Szénhidrát 38.47 g Cukor 9.72 g Só 1.47 g
		1,(6),(7),(12)	1,7,(6)		1,7	1,3,10,(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Zöldborsóleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Sült baromfi pálca, Félbarna kenyér	Csontleves zöldséggel, Sajtos-tejfölös csirkemell, Párolt pritaminos rizs	Munkaszüneti nap	Paradicsomos káposzta, Sertés pörkölt, Meggyesdiós lepény, Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás, Túrós tészta, Alma
		Energia: 761.02 Kcal / 3,181.06 KJ	Energia: 711.30 Kcal / 2,973.23 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 893.50 Kcal / 3,734.83 KJ	Energia: 861.01 Kcal / 3,599.02 KJ
		Fehérje 27.30 g Zsír 25.96 g T.Zsír 6.03 g Szénhidrát 100.07 g Cukor 3.16 g Só 1.92 g	Fehérje 36.30 g Zsír 16.03 g T.Zsír 4.34 g Szénhidrát 105.35 g Cukor 0.13 g Só 3.07 g	Fehérje 0.00 g Zsír 0.00 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 0.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Fehérje 31.36 g Zsír 32.40 g T.Zsír 7.11 g Szénhidrát 117.07 g Cukor 61.17 g Só 3.60 g	Fehérje 36.97 g Zsír 24.61 g T.Zsír 6.46 g Szénhidrát 120.70 g Cukor 19.98 g Só 1.75 g
		1,7,(6),(10)	1,3,7,9		1,3,7,8	1,3,7,9
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka		Szalámi krém, Vizes zsemle, Retek csomós	Sonkás-sajtos croissant
		Energia: 340.33 Kcal / 1,422.58 KJ	Energia: 215.68 Kcal / 901.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 169.53 Kcal / 708.64 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ
		Fehérje 6.05 g Zsír 8.63 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 19.66 g Cukor 0.00 g Só 0.57 g	Fehérje 8.25 g Zsír 9.27 g T.Zsír 2.58 g Szénhidrát 24.89 g Cukor 0.08 g Só 1.12 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g	Fehérje 6.58 g Zsír 4.76 g T.Zsír 1.32 g Szénhidrát 24.17 g Cukor 1.00 g Só 0.85 g	Fehérje 5.67 g Zsír 2.60 g T.Zsír 1.49 g Szénhidrát 20.45 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)		1,7,10,(6),(12)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!