



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves		Forralt tej, Gabona golyó	Citromos tea, Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma csomós	Gyümölcs tea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ	Energia: 340.36 Kcal / 1,422.70 KJ	Energia: 305.63 Kcal / 1,277.53 KJ	Energia: 229.32 Kcal / 958.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	9.10 g 3.50 g 2.42 g	9.85 g 11.02 g 2.84 g	12.22 g 4.35 g 1.32 g	7.23 g 6.50 g 2.36 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	25.60 g 6.23 g 0.43 g	48.17 g 12.07 g 1.67 g	52.17 g 10.11 g 0.89 g	39.12 g 10.11 g 1.26 g	
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Munkaszüneti nap	Sajtkrémleves, Pirított napraforgómag, Tavaszi rizseshús, Csemege uborka édesítőszerrel	Daragaluska leves, Parajmártás, Burgonyatallér sütőben, Főtt tojás, Félbarna kenyér	Palócleves, Almás croissant, Félbarna kenyér	Rostos ivólé, Rántott halrudacska, Zöldséges bulgur, Tartár mártás
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 576.83 Kcal / 2,411.15 KJ	Energia: 515.69 Kcal / 2,155.58 KJ	Energia: 774.82 Kcal / 3,238.75 KJ	Energia: 707.36 Kcal / 2,956.76 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	23.68 g 19.43 g 3.49 g	18.96 g 20.31 g 3.59 g	23.37 g 36.79 g 10.43 g	21.45 g 43.83 g 5.65 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	75.88 g 1.82 g 3.43 g	63.21 g 0.00 g 2.62 g	79.62 g 17.99 g 4.12 g	78.89 g 0.83 g 2.43 g	
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves		Füstölt gomolya sajtkrém, Hosszú zsemle, Uborka	Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Prágai sonka, Margarin, Vizes zsemle	Réteges joghurt, Retro kifli
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 187.94 Kcal / 785.59 KJ	Energia: 97.80 Kcal / 408.80 KJ	Energia: 205.41 Kcal / 858.61 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	10.01 g 6.83 g 4.16 g	6.03 g 10.57 g 2.63 g	8.35 g 7.73 g 1.41 g	11.79 g 6.25 g 3.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	g g g	21.50 g 0.30 g 1.13 g	19.68 g 0.00 g 0.64 g	24.73 g 1.00 g 1.16 g	60.07 g 12.99 g 1.17 g	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!