

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kakaó, Kalács	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Dzsungel gabonapehely	Citromos tea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 232.24 Kcal / 970.76 KJ	Energia: 319.14 Kcal / 1,334.01 KJ	Energia: 239.41 Kcal / 1,000.73 KJ	Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ	Energia: 236.99 Kcal / 990.62 KJ
		Fehérje 8.02 g Zsír 3.79 g T.Zsír 1.33 g Szénhidrát 39.38 g Cukor 9.11 g Só 0.86 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 39.80 g Cukor 8.99 g Só 1.09 g	Fehérje 9.05 g Zsír 3.50 g T.Zsír 6.01 g Szénhidrát 30.85 g Cukor 6.48 g Só 0.47 g	Fehérje 8.48 g Zsír 6.58 g T.Zsír 1.25 g Szénhidrát 34.10 g Cukor 4.22 g Só 1.54 g
		1,7	1,3,7	1,7,(6)	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Sajtkrémleves, Levesgyöngy, Serpenyős burgonya virslivel, Csemege uborka édesítőszerrel	Húsgaluska leves, Sajtos spagetti, Alma	Lebbencsleves, Rakott karfiol, Túró rudi	Csurgatott tojásleves, Zöldbabfőzelék, Zabbelyhes vagdalt, Félbarna kenyér	Rostos ivólé, Rántott csirkemell, Jázmin rizs, Vitamin saláta
		Energia: 696.75 Kcal / 2,912.42 KJ	Energia: 737.87 Kcal / 3,084.30 KJ	Energia: 655.45 Kcal / 2,739.78 KJ	Energia: 526.30 Kcal / 2,199.93 KJ	Energia: 770.95 Kcal / 3,222.57 KJ
		Fehérje 20.48 g Zsír 32.72 g T.Zsír 7.04 g Szénhidrát 75.50 g Cukor 2.12 g Só 2.84 g	Fehérje 28.45 g Zsír 31.73 g T.Zsír 9.98 g Szénhidrát 83.20 g Cukor 0.02 g Só 1.68 g	Fehérje 26.41 g Zsír 34.09 g T.Zsír 11.96 g Szénhidrát 65.39 g Cukor 8.50 g Só 1.82 g	Fehérje 26.17 g Zsír 22.17 g T.Zsír 4.98 g Szénhidrát 53.62 g Cukor 3.80 g Só 3.35 g	Fehérje 31.39 g Zsír 23.99 g T.Zsír 3.00 g Szénhidrát 105.85 g Cukor 7.59 g Só 3.01 g
		1,3,7,10,(6)	1,3,7,9	1,7	1,3,7,(6)	1,3
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Csirkemell sonka, Margarin, Hosszú zsemle, Zöldpaprika	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Zala felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Retek csomós	Sajttal szórt pogácsa, Alma
		Energia: 186.36 Kcal / 778.98 KJ	Energia: 349.10 Kcal / 1,459.24 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ	Energia: 361.75 Kcal / 1,512.12 KJ
		Fehérje 8.70 g Zsír 7.41 g T.Zsír 2.44 g Szénhidrát 21.06 g Cukor 0.08 g Só 1.33 g	Fehérje 6.78 g Zsír 9.24 g T.Zsír 2.69 g Szénhidrát 19.96 g Cukor 0.05 g Só 0.97 g	Fehérje 10.55 g Zsír 9.27 g T.Zsír 3.54 g Szénhidrát 24.45 g Cukor 0.02 g Só 0.89 g	Fehérje 6.53 g Zsír 9.70 g T.Zsír 2.41 g Szénhidrát 23.71 g Cukor 1.10 g Só 1.17 g	Fehérje 4.90 g Zsír 21.80 g T.Zsír 6.80 g Szénhidrát 36.20 g Cukor 0.40 g Só 0.14 g
		1,3,7	1,(6),(7)	1,7	1,7,(6)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!