



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Kakaó, Fatörzskifli	Gyümölcs tea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs ízű joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 235.00 Kcal / 982.30 KJ	Energia: 229.32 Kcal / 958.56 KJ	Energia: 238.78 Kcal / 998.10 KJ	Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ	Energia: 346.05 Kcal / 1,446.49 KJ
		Fehérje 11.88 g Zsír 7.86 g Szénhidrát 38.85 g Cukor 9.79 g T.Zsír-sav 4.11 g Só 0.23 g	Fehérje 7.23 g Zsír 6.50 g Szénhidrát 39.12 g Cukor 10.11 g T.Zsír-sav 2.36 g Só 1.26 g	Fehérje 6.23 g Zsír 2.48 g Szénhidrát 45.51 g Cukor 12.13 g T.Zsír-sav 0.42 g Só 0.98 g	Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g Szénhidrát 57.40 g Cukor 12.99 g T.Zsír-sav 3.26 g Só 1.45 g	Fehérje 11.33 g Zsír 12.91 g Szénhidrát 43.84 g Cukor 10.15 g T.Zsír-sav 4.22 g Só 1.38 g
	7,(1)	1,(6),(7),(10)	1	1,3,7,11	1,7	
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Fahéjas almaleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt	Csontleves tésztabetéttel, Finomfőzelék, Bundás mackó	Magyaros gombaleves, Temesvári sertés ragu, Bulgur	Tejfölös burgonyafőzelék, Virslipörkölt, Piskóta szelet, Félbarna kenyér	Rostos ivólé, Tarhonyás hús, Csemege uborka édesítőszerrel
		Energia: 670.38 Kcal / 2,802.19 KJ	Energia: 809.81 Kcal / 3,385.01 KJ	Energia: 565.05 Kcal / 2,361.91 KJ	Energia: 625.22 Kcal / 2,613.42 KJ	Energia: 469.70 Kcal / 1,963.35 KJ
		Fehérje 23.26 g Zsír 25.71 g Szénhidrát 85.39 g Cukor 17.11 g T.Zsír-sav 8.16 g Só 2.18 g	Fehérje 23.02 g Zsír 45.94 g Szénhidrát 74.21 g Cukor 4.79 g T.Zsír-sav 3.51 g Só 2.67 g	Fehérje 24.20 g Zsír 19.77 g Szénhidrát 71.98 g Cukor 0.12 g T.Zsír-sav 4.17 g Só 2.13 g	Fehérje 19.34 g Zsír 25.15 g Szénhidrát 75.57 g Cukor 3.15 g T.Zsír-sav 5.70 g Só 2.99 g	Fehérje 23.35 g Zsír 11.76 g Szénhidrát 66.41 g Cukor 2.12 g T.Zsír-sav 2.37 g Só 2.80 g
	1,7	1,3,7,9	1,3,7	1,7,(6),(10)	10	
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Herkules szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Olasz felvágott, Margarin, Szezám-magos zsemle, Jégretek	Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Szendvics sonka, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Sajttal szórt rúd, Alma
		Energia: 99.73 Kcal / 416.87 KJ	Energia: 232.72 Kcal / 972.77 KJ	Energia: 239.38 Kcal / 1,000.61 KJ	Energia: 202.57 Kcal / 846.74 KJ	Energia: 295.37 Kcal / 1,234.65 KJ
		Fehérje 6.37 g Zsír 10.70 g Szénhidrát 19.80 g Cukor 0.00 g T.Zsír-sav 2.66 g Só 1.01 g	Fehérje 6.75 g Zsír 12.31 g Szénhidrát 23.53 g Cukor 0.00 g T.Zsír-sav 3.29 g Só 1.70 g	Fehérje 6.81 g Zsír 12.05 g Szénhidrát 23.79 g Cukor 1.08 g T.Zsír-sav 3.14 g Só 1.13 g	Fehérje 23.21 g Zsír 7.66 g Szénhidrát 32.13 g Cukor 0.56 g T.Zsír-sav 2.88 g Só 1.31 g	Fehérje 11.33 g Zsír 5.52 g Szénhidrát 49.21 g Cukor 0.00 g T.Zsír-sav 2.83 g Só 0.02 g
	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,3,7,(6),(8),(11)		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!