

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Kakaó, Kifli	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 254.76 Kcal / 1,064.90 KJ	Energia: 292.39 Kcal / 1,222.19 KJ	Energia: 377.59 Kcal / 1,578.33 KJ	Energia: 225.79 Kcal / 943.80 KJ	Energia: 234.60 Kcal / 980.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.50 g 3.96 g 2.01 g	7.94 g 10.58 g 2.87 g	11.37 g 12.12 g 3.80 g	7.71 g 3.65 g 1.17 g	8.28 g 6.56 g 1.25 g
		Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	42.99 g 6.99 g 0.27 g	38.04 g 9.19 g 1.39 g	54.84 g 18.89 g 0.79 g	38.44 g 9.11 g 0.86 g	33.76 g 4.22 g 1.53 g
		7,(1)	1,(6),(7)	1,3,7	1,7	1,(6),(7)
		Lencseleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Mandarin	Paradicsom leves, Gyros csirkemell, Friss saláta, Párolt Jázmin rizs, Fokhagymás tejfölös öntet	Fahéjas almaleves, Szezám-magos rántott sertésborda, Burgonyapüré, Cékla saláta	Gulyásleves, Aranygaluska, Vaníliásodó	Zöldbableves, Rántott halrudacska, Jázmin rizs, Majonézes kukorica
		Energia: 809.49 Kcal / 3,383.67 KJ	Energia: 641.22 Kcal / 2,680.30 KJ	Energia: 735.01 Kcal / 3,072.34 KJ	Energia: 789.10 Kcal / 3,298.44 KJ	Energia: 914.40 Kcal / 3,822.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	36.28 g 33.66 g 9.36 g	26.96 g 23.11 g 5.93 g	28.21 g 26.34 g 5.32 g	30.80 g 27.08 g 6.17 g	25.55 g 48.63 g 8.01 g
		Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ
		89.30 g 6.13 g 2.43 g	80.28 g 11.12 g 3.38 g	91.19 g 17.19 g 3.31 g	103.55 g 30.03 g 1.20 g	111.20 g 1.98 g 2.47 g
		1,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7,8,9	1,3,7,10,(12)
		Pick viaszos borjómájás, Korpás zsemle, Uborka	Trappista sajt, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Zöldséges szelet, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Sajttal szórt pogácsa, Alma
		Energia: 148.59 Kcal / 621.11 KJ	Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 192.94 Kcal / 806.49 KJ	Energia: 361.75 Kcal / 1,512.12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.54 g 5.19 g 2.07 g	10.88 g 11.10 g 4.96 g	7.37 g 8.54 g 2.50 g	5.53 g 7.91 g 1.81 g	4.90 g 21.80 g 6.80 g
		Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ	Szénhidrát Cukor SÓ
		24.98 g 0.00 g 0.99 g	20.62 g 0.02 g 1.09 g	22.24 g 0.06 g 1.09 g	24.07 g 1.26 g 1.03 g	36.20 g 0.40 g 0.14 g
		1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,7	1,7	1,3,7

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!