

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Citromos tea, Margarin, Méz, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Snidlinges gomolya sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Vanília ízű tej, Fatörzskifli	Gyümölcs tea, Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Retek csomós	Gyümölcs tea, Sonkás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 271.82 Kcal / 1,136.21 KJ		Energia: 258.74 Kcal / 1,081.53 KJ		Energia: 228.87 Kcal / 956.68 KJ		Energia: 269.54 Kcal / 1,126.68 KJ		Energia: 239.26 Kcal / 1,000.11 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.10 g	4.38 g	0.67 g	9.42 g	6.63 g	3.12 g	11.54 g	7.23 g	3.37 g	8.42 g	8.02 g	2.05 g	9.49 g	3.92 g	1.33 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
51.08 g	20.20 g	1.03 g	38.34 g	9.41 g	1.14 g	39.42 g	5.48 g	0.30 g	39.98 g	8.99 g	1.03 g	39.59 g	9.14 g	0.95 g		
1,(6),(7)		1,7		1,7		1,(6),(7)		1,7,(6)								
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Karalábéleves, Sóskamártás, Főtt burgonya, Csirke nuggets sütőben	Szilvaleves, Lecsós virsli, Tarhonya köret	Kertészleves, Édeskáposzta főzelék, Fokhagymás aprópecsenye, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsom leves, Rántott halrudacska, Jázmin rizs, Tartár mártás	Sütőtökrémleves, Vagdalt, Tört burgonya, Piskóta tekercs										
		Energia: 520.36 Kcal / 2,175.10 KJ		Energia: 662.08 Kcal / 2,767.49 KJ		Energia: 547.69 Kcal / 2,289.34 KJ		Energia: 994.22 Kcal / 4,155.84 KJ		Energia: 884.75 Kcal / 3,698.26 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.33 g	20.23 g	3.84 g	20.30 g	25.79 g	5.91 g	22.40 g	23.14 g	3.79 g	22.21 g	61.23 g	8.36 g	24.59 g	35.64 g	9.53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
59.36 g	10.02 g	4.00 g	86.29 g	10.29 g	2.97 g	59.21 g	0.51 g	4.38 g	108.80 g	12.20 g	3.13 g	110.56 g	37.41 g	5.96 g		
1,3,7		1,7,(6),(10)		1,3,9		1,3,7,10,(12)		1,3,7,(12)								
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Olasz felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Jégsaláta	Pick viaszos borjúmájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Réteges joghurt, Alma	Fokhagymás kifli, Kockasajt										
		Energia: 215.68 Kcal / 901.54 KJ		Energia: 228.51 Kcal / 955.17 KJ		Energia: 286.20 Kcal / 1,196.32 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 202.86 Kcal / 847.95 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.25 g	9.27 g	2.58 g	6.85 g	11.67 g	3.26 g	6.27 g	5.02 g	2.06 g	6.19 g	6.39 g	3.13 g	8.23 g	8.20 g	5.09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
24.89 g	0.08 g	1.12 g	23.61 g	1.00 g	1.48 g	19.78 g	0.00 g	0.86 g	32.95 g	12.99 g	0.51 g	23.85 g	1.96 g	1.04 g		
1,(6),(7)		1,7,(6)		1,(6),(7),(10)		7,(1)		1,3,7								

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!