



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Kalács	Gyümölcs tea, Vaníliás krémtúró, Félbarna kenyér	Banános tejsshake, Teljes kiőrlésű kifli	Citromos tea, Snidlinges gomolya sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 226.49 Kcal / 946.73 KJ	Energia: 262.10 Kcal / 1,095.58 KJ	Energia: 226.27 Kcal / 945.81 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 KJ	Energia: 271.02 Kcal / 1,132.86 KJ
		Fehérje 5.56 g Zsír 4.14 g T.Zsír 1.34 g Szénhidrát 39.66 g Cukor 10.11 g Só 0.84 g	Fehérje 11.16 g Zsír 8.22 g T.Zsír 3.50 g Szénhidrát 34.70 g Cukor 3.90 g Só 0.62 g	Fehérje 7.34 g Zsír 0.83 g T.Zsír 0.14 g Szénhidrát 46.32 g Cukor 10.24 g Só 1.05 g	Fehérje 13.22 g Zsír 4.55 g T.Zsír 2.14 g Szénhidrát 41.05 g Cukor 0.00 g Só 1.20 g	Fehérje 9.53 g Zsír 6.65 g T.Zsír 3.12 g Szénhidrát 41.25 g Cukor 12.41 g Só 1.14 g
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Húsgaluska leves, Tejbedara, Kakaó szórat	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Szárnyas rizottó, Reszelt sajt	Csurgatott tojásleves, Magyaros csirkemáj, Főtt burgonya, Alma	Sárgaborsó főzelék, Sertés pörkölt, Meggyes kevert sütemény	Tavaszi zöldségleves, Tejszínes-paradicsomos tonhalas penne, Reszelt sajt
		Energia: 653.17 Kcal / 2,730.25 KJ	Energia: 641.22 Kcal / 2,680.30 KJ	Energia: 561.44 Kcal / 2,346.82 KJ	Energia: 645.52 Kcal / 2,698.27 KJ	Energia: 573.71 Kcal / 2,398.11 KJ
		Fehérje 26.46 g Zsír 20.87 g T.Zsír 8.02 g Szénhidrát 88.53 g Cukor 36.53 g Só 2.41 g	Fehérje 29.91 g Zsír 25.52 g T.Zsír 6.36 g Szénhidrát 72.11 g Cukor 0.07 g Só 4.93 g	Fehérje 23.52 g Zsír 19.43 g T.Zsír 2.94 g Szénhidrát 66.44 g Cukor 0.00 g Só 3.41 g	Fehérje 34.96 g Zsír 22.55 g T.Zsír 4.60 g Szénhidrát 74.25 g Cukor 15.48 g Só 1.89 g	Fehérje 22.92 g Zsír 22.45 g T.Zsír 6.00 g Szénhidrát 70.83 g Cukor 4.18 g Só 3.24 g
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Kolbászkrem, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Párizsikrém, Hosszú zsemle, Retek csomós	Pizzás csiga, Körte
		Energia: 241.37 Kcal / 1,008.93 KJ	Energia: 76.76 Kcal / 320.86 KJ	Energia: 195.37 Kcal / 816.65 KJ	Energia: 169.87 Kcal / 710.06 KJ	Energia: 435.72 Kcal / 1,821.31 KJ
		Fehérje 9.11 g Zsír 12.05 g T.Zsír 4.10 g Szénhidrát 23.35 g Cukor 1.02 g Só 0.90 g	Fehérje 6.37 g Zsír 7.88 g T.Zsír 2.08 g Szénhidrát 20.52 g Cukor 0.06 g Só 0.94 g	Fehérje 23.21 g Zsír 7.16 g T.Zsír 2.52 g Szénhidrát 31.49 g Cukor 0.08 g Só 1.35 g	Fehérje 7.96 g Zsír 5.93 g T.Zsír 2.58 g Szénhidrát 20.95 g Cukor 0.00 g Só 1.03 g	Fehérje 17.78 g Zsír 13.11 g T.Zsír 4.34 g Szénhidrát 60.41 g Cukor 2.12 g Só 1.37 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!