

Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs ízű joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Kalács	Gyümölcs tea, Szendvics sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Rostos ivólé, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ	Energia: 252.30 Kcal / 1,054.61 KJ	Energia: 299.59 Kcal / 1,252.29 KJ	Energia: 285.69 Kcal / 1,194.18 KJ	Energia: 183.59 Kcal / 767.41 KJ
		Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g T.Zsír 3.26 g Szénhidrát 57.40 g Cukor 12.99 g Só 1.45 g	Fehérje 6.97 g Zsír 6.61 g T.Zsír 1.43 g Szénhidrát 39.29 g Cukor 10.11 g Só 1.41 g	Fehérje 11.72 g Zsír 8.87 g T.Zsír 3.88 g Szénhidrát 42.01 g Cukor 10.89 g Só 0.62 g	Fehérje 8.24 g Zsír 9.35 g T.Zsír 2.00 g Szénhidrát 40.03 g Cukor 10.67 g Só 1.44 g	Fehérje 5.92 g Zsír 10.14 g T.Zsír 4.24 g Szénhidrát 34.02 g Cukor 0.12 g Só 0.84 g
		1,3,7,11	1,3,10,(7),(12)	1,3,7	1,(6),(7)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Karalábéleves, Stroganoff sertéstokány, Bulgur, Alma	Húsleves, Főtt sertéshús, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Rántott leves, Píritott zsemle, kocka, Tejfölös kapos tökfőzlék, Vagdalt	Májgaluska leves, Rakott burgonya, Vágott vegyes savanyú	Őszibarackleves, Rántott sertésborda, Rizi-bizi, Túrórudi
		Energia: 651.52 Kcal / 2,723.35 KJ	Energia: 581.10 Kcal / 2,429.00 KJ	Energia: 594.13 Kcal / 2,483.46 KJ	Energia: 749.22 Kcal / 3,131.74 KJ	Energia: 1,010.36 Kcal / 4,223.30 KJ
		Fehérje 29.28 g Zsír 23.18 g T.Zsír 6.01 g Szénhidrát 84.23 g Cukor 0.94 g Só 3.29 g	Fehérje 29.59 g Zsír 13.40 g T.Zsír 3.11 g Szénhidrát 80.81 g Cukor 14.83 g Só 3.19 g	Fehérje 18.93 g Zsír 39.57 g T.Zsír 9.50 g Szénhidrát 39.50 g Cukor 4.00 g Só 3.28 g	Fehérje 23.27 g Zsír 43.64 g T.Zsír 9.82 g Szénhidrát 61.99 g Cukor 0.20 g Só 5.44 g	Fehérje 34.53 g Zsír 37.90 g T.Zsír 9.09 g Szénhidrát 133.63 g Cukor 26.59 g Só 6.60 g
		1,3,7,10,(6)	1,3,9	1,3,7	1,3,7,(12)	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Füstölt sajt, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Zöldséges szelet, Margarin, Hosszú zsemle, Jégsaláta	Herkules szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Trappista sajtkrém, Korpás zsemle, Uborka	Müzli szelet, Alma
		Energia: 250.11 Kcal / 1,045.46 KJ	Energia: 213.03 Kcal / 890.47 KJ	Energia: 305.49 Kcal / 1,276.95 KJ	Energia: 183.87 Kcal / 768.58 KJ	Energia: 77.51 Kcal / 323.99 KJ
		Fehérje 9.11 g Zsír 12.85 g T.Zsír 4.90 g Szénhidrát 23.61 g Cukor 1.10 g Só 0.96 g	Fehérje 7.48 g Zsír 10.86 g T.Zsír 3.33 g Szénhidrát 21.74 g Cukor 0.26 g Só 1.37 g	Fehérje 8.44 g Zsír 14.92 g T.Zsír 4.26 g Szénhidrát 19.89 g Cukor 0.00 g Só 1.38 g	Fehérje 24.65 g Zsír 5.33 g T.Zsír 3.92 g Szénhidrát 30.94 g Cukor 0.02 g Só 0.92 g	Fehérje 1.00 g Zsír 1.52 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 14.33 g Cukor 1.32 g Só 0.02 g
		1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,3,7,(8),(11)	1,6,7,12,(5),(8),(11)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!