



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

|         |                                | hétfő                                                                                            | kedd                                                                                               | szerda                                                                                           | csütörtök                                                                                          | péntek                                                                                            |
|---------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                   |
|         |                                | Gyümölcs ízű joghurt, Molnárka                                                                   | Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom                         | Forralt tej, Margarin, Kakaós kalács                                                             | Citromos tea, Snidlinges gomolya sajtkrém, Félbarna kenyér                                         | Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér                                                  |
|         |                                | Energia: 172.73 Kcal / 722.01 KJ                                                                 | Energia: 301.15 Kcal / 1,258.81 KJ                                                                 | Energia: 317.36 Kcal / 1,326.56 KJ                                                               | Energia: 229.93 Kcal / 961.11 KJ                                                                   | Energia: 247.61 Kcal / 1,035.01 KJ                                                                |
|         |                                | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>6.33 g 9.49 g 4.03 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>52.25 g 19.89 g 0.89 g  | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>10.64 g 10.64 g 3.84 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>38.74 g 9.13 g 1.17 g   | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>6.81 g 6.90 g 2.30 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>10.75 g 0.00 g 0.40 g   | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>10.18 g 5.00 g 2.76 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>35.24 g 4.30 g 1.20 g    | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>8.39 g 5.90 g 1.57 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>37.82 g 9.11 g 1.03 g    |
|         |                                | 1,3,7                                                                                            | 1,7                                                                                                | 1,3,7                                                                                            | 1,7,(6)                                                                                            | 1,7                                                                                               |
| Ebéd    | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                   |
|         |                                | Tarhonyaleves, Lencsefőzelék, Sült baromfi pálca, Félbarna kenyér                                | Gulyásleves, Diós metélt, Alma                                                                     | Tejfölös karfiolleves, Zöldborsós sertésragu, Bulgur                                             | Csontleves zöldséggel, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya, Túró rudi                      | Húsleves, Főtt sertéshús, Piritott dara, Vegyes gyümölcsmártás                                    |
|         |                                | Energia: 720.03 Kcal / 3,009.73 KJ                                                               | Energia: 815.24 Kcal / 3,407.70 KJ                                                                 | Energia: 602.64 Kcal / 2,519.04 KJ                                                               | Energia: 876.57 Kcal / 3,664.06 KJ                                                                 | Energia: 558.98 Kcal / 2,336.54 KJ                                                                |
|         |                                | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>33.80 g 26.65 g 6.95 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>83.91 g 0.81 g 6.80 g | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>28.47 g 28.20 g 5.05 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>106.95 g 23.53 g 5.26 g | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>27.52 g 19.04 g 4.16 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>83.58 g 0.40 g 3.79 g | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>33.27 g 26.51 g 8.94 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>125.49 g 23.32 g 2.33 g | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>26.99 g 11.83 g 2.96 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>84.99 g 22.36 g 2.94 g |
|         |                                | 1,7,10,(6),(12)                                                                                  | 1,8,9                                                                                              | 1,3,7                                                                                            | 1,3,9                                                                                              | 1,3,9                                                                                             |
| Uzsonna | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                   |
|         |                                | Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta                                       | Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka                                             | Gépsonka, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika                                           | Fokhagymás felvágott, Margarin, Szezámagos zsemle, Zöldpaprika                                     | Tepertős pogácsa, Alma                                                                            |
|         |                                | Energia: 286.20 Kcal / 1,196.32 KJ                                                               | Energia: 206.58 Kcal / 863.50 KJ                                                                   | Energia: 175.72 Kcal / 734.51 KJ                                                                 | Energia: 207.05 Kcal / 865.47 KJ                                                                   | Energia: 486.15 Kcal / 2,032.11 KJ                                                                |
|         |                                | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>6.47 g 5.03 g 2.06 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>20.08 g 0.00 g 0.87 g   | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>6.49 g 9.16 g 2.35 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>23.63 g 1.00 g 0.64 g     | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>8.39 g 5.23 g 0.96 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>25.29 g 0.10 g 1.25 g   | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>3.79 g 4.75 g 0.89 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>23.07 g 0.00 g 0.80 g     | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>0.60 g 22.90 g 0.00 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>57.30 g 0.00 g 0.02 g   |
|         |                                | 1,(6),(7),(10)                                                                                   | 1,7,(6)                                                                                            | 1,(6),(7)                                                                                        | 1,(7)                                                                                              |                                                                                                   |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

1/ 1

Oldalak