

Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gyümölcs tea, Trappista sajtkrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Füstölt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Kakaó, Vaj, Félbarna kenyér
		Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ	Energia: 290.19 Kcal / 1,212.99 KJ	Energia: 247.61 Kcal / 1,035.01 KJ	Energia: 285.29 Kcal / 1,192.51 KJ	Energia: 362.61 Kcal / 1,515.71 KJ
		Fehérje 10.98 g Zsír 5.46 g T.Zsír 2.95 g Szénhidrát 40.34 g	Fehérje 7.74 g Zsír 10.74 g T.Zsír 3.00 g Szénhidrát 38.77 g	Fehérje 8.39 g Zsír 5.90 g T.Zsír 1.57 g Szénhidrát 37.82 g	Fehérje 10.44 g Zsír 11.40 g T.Zsír 4.63 g Szénhidrát 33.18 g	Fehérje 13.40 g Zsír 12.33 g T.Zsír 7.88 g Szénhidrát 48.56 g
		1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7	1,7	1,7,(6)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Lecsó frissen kolbásszal, virslivel, Kakaós kevert, Félbarna kenyér	Magyaros burgonyaleves, Temesvári sertés ragu, Bulgur	Citromos kertileves, Bácskai rizseshús, Vitamin saláta, Müzli szelet	Csurgatott tojásleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Vitaminos vagdalt	Rostos ivólé, Grill csirkemell, Majonézes tésztasaláta zöldséggel
		Energia: 717.96 Kcal / 3,001.07 KJ	Energia: 720.11 Kcal / 3,010.06 KJ	Energia: 707.03 Kcal / 2,955.39 KJ	Energia: 699.91 Kcal / 2,925.62 KJ	Energia: 629.77 Kcal / 2,632.44 KJ
		Fehérje 17.69 g Zsír 34.40 g T.Zsír 9.94 g Szénhidrát 83.88 g	Fehérje 28.14 g Zsír 23.22 g T.Zsír 5.36 g Szénhidrát 102.51 g	Fehérje 26.71 g Zsír 21.70 g T.Zsír 4.15 g Szénhidrát 99.57 g	Fehérje 20.65 g Zsír 43.67 g T.Zsír 9.55 g Szénhidrát 51.68 g	Fehérje 27.47 g Zsír 31.90 g T.Zsír 5.35 g Szénhidrát 60.73 g
		1,3,7,(6),(10)	1,7,9	1,3,6,7,9,12,(5),(8),(11)	1,3,7	1,3,7,10
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Snidlinges gomolya sajtkrém, Vizes zsemle, Pritaminpaprika	Házi sonkakrém, Korpás zsemle, Retek csomós	Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Hosszú zsemle, Jégsaláta	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Alma
		Energia: 288.59 Kcal / 1,206.31 KJ	Energia: 185.09 Kcal / 773.68 KJ	Energia: 171.85 Kcal / 718.33 KJ	Energia: 206.81 Kcal / 864.47 KJ	Energia: 327.07 Kcal / 1,367.15 KJ
		Fehérje 6.47 g Zsír 5.04 g T.Zsír 2.06 g Szénhidrát 20.12 g	Fehérje 8.07 g Zsír 6.12 g T.Zsír 3.06 g Szénhidrát 23.61 g	Fehérje 8.18 g Zsír 4.63 g T.Zsír 1.60 g Szénhidrát 25.68 g	Fehérje 8.26 g Zsír 10.15 g T.Zsír 3.54 g Szénhidrát 20.94 g	Fehérje 9.42 g Zsír 7.73 g T.Zsír 3.73 g Szénhidrát 48.85 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,7,(6),(10)	1,3,7,(6)	1,3,7,11

Az étlapváltozás,ipgát fenntartjuk!