

Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Briós	Citromos tea, Füstölt sajt, Margarin, Magvas kenyér	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 203.12 Kcal / 849.04 KJ	Energia: 252.01 Kcal / 1,053.40 KJ	Energia: 370.96 Kcal / 1,550.61 KJ	Energia: 231.88 Kcal / 969.26 KJ	Energia: 318.65 Kcal / 1,331.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		5.23 g 2.10 g 0.36 g	10.77 g 6.87 g 3.70 g	13.86 g 14.68 g 4.60 g	7.82 g 3.75 g 1.32 g	8.14 g 12.57 g 3.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38.76 g 10.11 g 0.84 g	36.15 g 12.53 g 0.55 g	45.48 g 12.09 g 1.65 g	39.57 g 10.11 g 0.86 g	39.91 g 10.19 g 1.46 g		
1	1,3,7	1,7	1,7	1,(6),(7)		
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Citromos kertileves, Fokhagymás csirkemell, Hagymás burgonya, Vágott vegyes savanyú	Csurgatott tojásleves, Paradicsomos káposzta, Kakukkfűves aprópecsenye, Félbarna kenyér	Magyaros burgonyaleves, Budapest sertésragu, Bulgur	Fejtett babfőzelék, Tonhalas vagdalt, Kakaós kevert	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott karfiol, Félbarna kenyér
		Energia: 611.59 Kcal / 2,556.45 KJ	Energia: 601.25 Kcal / 2,513.23 KJ	Energia: 607.73 Kcal / 2,540.31 KJ	Energia: 859.21 Kcal / 3,591.50 KJ	Energia: 650.95 Kcal / 2,720.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		30.66 g 18.29 g 2.72 g	24.51 g 28.87 g 4.53 g	27.57 g 20.59 g 3.57 g	33.19 g 34.32 g 11.63 g	23.92 g 31.27 g 8.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75.82 g 0.01 g 2.47 g	59.70 g 19.22 g 3.94 g	77.06 g 0.07 g 2.61 g	103.16 g 35.97 g 2.31 g	67.19 g 0.00 g 2.37 g		
1,3,7,9,(12)	1,3,(6),(7)	1,9	1,3,7	1,7,(6)		
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Olasz felvágott, Margarin, Hosszú zsemle, Zöldpaprika	Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek csomós	Gépsonka, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Túrós táska, Körte
		Energia: 249.38 Kcal / 1,042.41 KJ	Energia: 258.09 Kcal / 1,078.82 KJ	Energia: 197.02 Kcal / 823.54 KJ	Energia: 223.04 Kcal / 932.31 KJ	Energia: 126.14 Kcal / 527.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		8.44 g 14.62 g 4.78 g	6.05 g 10.57 g 2.63 g	6.95 g 8.01 g 1.52 g	22.81 g 10.46 g 3.68 g	3.24 g 1.61 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20.80 g 0.00 g 1.80 g	19.72 g 0.00 g 0.64 g	24.19 g 1.10 g 1.26 g	31.51 g 0.10 g 1.45 g	22.64 g 0.00 g 0.01 g		
1,3,7,(6)	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,3,7,(6),(8),(11)			

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!