



Heti étlap 2024.06. 0. - 2024.06.14.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai																
	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Gyümölcs ízű joghurt, Kifli			Gyümölcs tea, Trappista sajtkrém, Magvas kenyér, Paradicsom			Citromos tea, Kópé felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Uborka			Forralt tej, Gabona golyó			Citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek csomós		
		Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ			Energia: 305.95 Kcal / 1,278.87 KJ			Energia: 252.34 Kcal / 1,054.78 KJ			Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ			Energia: 349.17 Kcal / 1,459.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.73 g	6.10 g	3.13 g	13.82 g	8.45 g	2.96 g	8.46 g	8.04 g	2.04 g	8.80 g	3.40 g	1.96 g	5.75 g	10.10 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.53 g	12.99 g	0.49 g	43.39 g	9.01 g	1.44 g	35.63 g	4.00 g	1.04 g	26.60 g	4.98 g	0.43 g	33.19 g	4.12 g	0.84 g	
7,(1)			1,7			1,(6),(7)			1,7			1,7				
Ebéd																
	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Tárkonyos halgaluskaleves, Paradicsomos burgonyafőzelék, Sült baromfi pálca			Palócleves marhahúsból , Aranygaluska, Vaníliásodó			Zöldséges lencseleves, Magyaros csirkemáj, Bulgur, Alma			Mentás zöldborsókrémleves, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya			Magyaros karfiolleves, Királyi csirkemell csíkok, Jázmin rizs		
		Energia: 629.55 Kcal / 2,631.52 KJ			Energia: 799.11 Kcal / 3,340.28 KJ			Energia: 657.59 Kcal / 2,748.73 KJ			Energia: 883.91 Kcal / 3,694.74 KJ			Energia: 658.51 Kcal / 2,752.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.99 g	23.81 g	6.65 g	28.92 g	26.11 g	5.76 g	33.77 g	18.10 g	2.69 g	44.26 g	25.58 g	6.16 g	29.30 g	20.33 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.10 g	7.13 g	3.25 g	106.19 g	30.03 g	1.93 g	92.40 g	0.01 g	2.45 g	113.68 g	0.07 g	2.88 g	86.98 g	0.09 g	4.55 g
	1,3,4,7,(6),(10)			1,3,7,8			1			1,7,(6)			1,3,7			
Uzsonna																
	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika			Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégsláta			Herkules szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle, Póréhagyma			Túrós táska, Őszibarack		
		Energia: 213.29 Kcal / 891.55 KJ			Energia: 183.35 Kcal / 766.40 KJ			Energia: 341.87 Kcal / 1,429.02 KJ			Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ			Energia: 133.46 Kcal / 557.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.05 g	9.25 g	2.58 g	7.11 g	6.41 g	1.25 g	6.37 g	8.75 g	2.33 g	11.65 g	9.42 g	3.54 g	3.54 g	1.38 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.55 g	0.08 g	1.11 g	23.95 g	1.08 g	1.08 g	19.72 g	0.00 g	0.94 g	27.60 g	0.02 g	0.90 g	25.34 g	0.00 g	0.00 g
	1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7						

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!