

Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Forralt tej, Kakaós kalács			Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma			Gyümölcs ízű joghurt, Kifli			Citromos tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Forralt tej, Gabona golyó		
		Energia: 262.10 Kcal / 1,095.58 KJ			Energia: 250.84 Kcal / 1,048.51 KJ			Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ			Energia: 215.38 Kcal / 900.29 KJ			Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.60 g	3.00 g	2.00 g	7.24 g	5.22 g	2.00 g	8.33 g	4.65 g	2.34 g	5.93 g	10.14 g	4.24 g	9.10 g	3.50 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.60 g	0.00 g	0.23 g	41.65 g	10.11 g	1.08 g	41.92 g	9.74 g	0.37 g	41.94 g	12.11 g	0.84 g	25.60 g	6.23 g	0.43 g		
1,3,7			1,7			7,(1)			1,7			1,7				
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Zöldborsóleves, Sajtos-tejfőlés csirkemell, Bulgur, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésborda, Burgonyapüré			Gombakrémleves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Rostos ivólé, Retro hamburger 1 db, Steak burgonya fél adag, Túró rudi			Csontleves tésztabetéttel, Gyros salátával, ezersziget öntettel, Párolt rizs		
		Energia: 654.05 Kcal / 2,733.93 KJ			Energia: 747.52 Kcal / 3,124.63 KJ			Energia: 655.19 Kcal / 2,738.69 KJ			Energia: 783.79 Kcal / 3,276.24 KJ			Energia: 775.99 Kcal / 3,243.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.58 g	20.53 g	5.42 g	28.28 g	30.80 g	5.84 g	24.43 g	30.85 g	8.84 g	34.04 g	38.79 g	12.24 g	29.22 g	36.04 g	6.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.70 g	0.11 g	1.79 g	83.77 g	8.82 g	5.37 g	68.98 g	4.72 g	1.30 g	75.71 g	15.70 g	3.30 g	87.23 g	0.74 g	5.59 g		
1,3,7			1,3,7			1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,10				
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Téliszalámi, Margarin, Vizes zsemle, Uborka			Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika			Házi sonkakrém, Hosszú zsemle, Jégretek			Sajtos kifli, Kockasajt, Alma		
		Energia: 186.59 Kcal / 779.95 KJ			Energia: 214.94 Kcal / 898.45 KJ			Energia: 257.67 Kcal / 1,077.06 KJ			Energia: 169.59 Kcal / 708.89 KJ			Energia: 256.58 Kcal / 1,072.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.29 g	5.03 g	2.06 g	6.41 g	10.22 g	2.93 g	9.48 g	9.12 g	3.53 g	7.83 g	5.82 g	2.60 g	7.30 g	6.51 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.84 g	0.00 g	0.86 g	23.64 g	1.05 g	1.03 g	19.59 g	0.02 g	0.77 g	21.29 g	0.00 g	1.02 g	38.98 g	1.96 g	0.30 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,7			1,3,7,(6),(10)			1,7				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

1/1

Oldalak