

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Forralt tej, Kakaós csiga	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Gyümölcsös köleskása
		Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ	Energia: 228.13 Kcal / 953.58 KJ	Energia: 268.41 Kcal / 1,121.95 KJ	Energia: 292.39 Kcal / 1,222.19 KJ	Energia: 191.48 Kcal / 800.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.60 g 15.30 g 1.63 g	10.11 g 2.23 g 0.95 g	5.71 g 6.87 g 0.96 g	7.94 g 10.58 g 2.87 g	3.06 g 1.28 g 0.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	41.50 g 0.00 g 0.27 g	40.97 g 8.60 g 0.91 g	39.00 g 9.11 g 1.44 g	38.04 g 9.19 g 1.39 g	41.61 g 26.26 g 0.56 g
		7	1,7,(6)	1,3,10,(7)	1,(6),(7)	7
		Eperleves, Édes- savanyú csirkeragu, Jázmin rizs	Zöldséges bableves, Rakott burgonya, Körte	Rostos ivólé, Sajtburger 1 db, Steak burgonya fél adag	Csontleves zöldséggel, Milánói sertésborda	Zellerkrémleves, Zöldséges-csirkés tortilla, Fokhagymás tejfölös öntet
		Energia: 634.92 Kcal / 2,653.97 KJ	Energia: 708.50 Kcal / 2,961.53 KJ	Energia: 647.91 Kcal / 2,708.26 KJ	Energia: 779.10 Kcal / 3,256.64 KJ	Energia: 441.75 Kcal / 1,846.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	22.09 g 16.02 g 2.23 g	22.83 g 35.98 g 8.68 g	27.48 g 31.19 g 9.57 g	42.20 g 18.32 g 3.82 g	25.02 g 27.89 g 11.61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		99.23 g 14.33 g 2.68 g	68.58 g 0.20 g 3.73 g	63.47 g 5.82 g 2.83 g	111.80 g 4.53 g 3.30 g	20.75 g 0.00 g 2.29 g
		1	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)	1,3,9,(6),(7)	1,7,9
		Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldpaprika	Húskrém, Korpás zsemle, Lilahagyma	Kópé felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Trappista sajt, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Sajttal szórt pogácsa, Banán
		Energia: 287.59 Kcal / 1,202.13 KJ	Energia: 275.56 Kcal / 1,151.84 KJ	Energia: 207.50 Kcal / 867.35 KJ	Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ	Energia: 519.51 Kcal / 2,171.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.59 g 10.14 g 2.76 g	9.14 g 15.54 g 5.47 g	6.35 g 9.16 g 2.34 g	10.88 g 11.10 g 4.96 g	6.90 g 21.40 g 6.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.21 g 0.05 g 1.48 g	25.95 g 0.00 g 0.59 g	24.00 g 1.00 g 0.64 g	20.62 g 0.02 g 1.09 g	74.10 g 0.40 g 0.23 g
		1,3,7,11,(6)	1,(7)	1,7,(6)	1,3,7	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

1 / 1

Oldalak