

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Citromos tea, Főtt baromfi virsli, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Vágott zsemle, Zöldpaprika	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Zöldséges szelet, Margarin, Félbarna kenyér	Kakaó, Kalács
		Energia: 359.00 Kcal / 1,500.62 KJ	Energia: 415.72 Kcal / 1,737.71 KJ	Energia: 258.78 Kcal / 1,081.70 KJ	Energia: 257.61 Kcal / 1,076.81 KJ	Energia: 319.14 Kcal / 1,334.01 KJ
		Fehérje 16.16 g Zsír 13.11 g T.Zsír-sav 3.20 g Szénhidrát 41.85 g	Fehérje 12.14 g Zsír 9.19 g T.Zsír-sav 2.76 g Szénhidrát 66.48 g	Fehérje 9.46 g Zsír 6.29 g T.Zsír-sav 1.64 g Szénhidrát 38.37 g	Fehérje 7.62 g Zsír 6.78 g T.Zsír-sav 1.51 g Szénhidrát 40.66 g	Fehérje 11.92 g Zsír 8.87 g T.Zsír-sav 3.51 g Szénhidrát 47.01 g
		Só 2.77 g	Só 9.07 g	Só 4.14 g	Só 9.25 g	Só 10.89 g
		1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,7	1,(6),(7)	1,3,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Májgaluska leves, Szárnyas rizottó, Vágott vegyes savanyú	Zöldborsóleves, Tejszínes sonkás penne, Reszelt sajt, Alma	Fahéjas almaleves, Fűszeres sertéssült, Burgonyapüré, Csemege uborka édesítőszerrel	Húsleves, Főtt sertéshús, Piritott dara, Vegyes gyümölcsmártás	Magyaros gombaleves, Tejfölös kapros tökfőzlék, Tonhalas vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ	Energia: 829.52 Kcal / 3,467.39 KJ	Energia: 608.82 Kcal / 2,544.87 KJ	Energia: 558.98 Kcal / 2,336.54 KJ	Energia: 608.50 Kcal / 2,543.53 KJ
		Fehérje 32.50 g Zsír 17.87 g T.Zsír-sav 2.55 g Szénhidrát 87.86 g	Fehérje 38.31 g Zsír 19.74 g T.Zsír-sav 5.79 g Szénhidrát 123.67 g	Fehérje 30.80 g Zsír 19.29 g T.Zsír-sav 5.13 g Szénhidrát 72.73 g	Fehérje 26.99 g Zsír 11.83 g T.Zsír-sav 2.96 g Szénhidrát 84.99 g	Fehérje 23.56 g Zsír 29.30 g T.Zsír-sav 8.11 g Szénhidrát 56.97 g
		Só 2.21 g	Só 0.32 g	Só 3.76 g	Só 2.94 g	Só 4.18 g
		1,3,(12)	1,3,7,(6)	1,7,10	1,3,9	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Füstölt sajt, Margarin, Vizes zsemle, Pritaminpaprika	Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Zott Belriso tejberizs, Cseresznye	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Sonkás-sajtos croissant, Alma
		Energia: 232.25 Kcal / 970.81 KJ	Energia: 339.94 Kcal / 1,420.95 KJ	Energia: 255.64 Kcal / 1,068.58 KJ	Energia: 311.95 Kcal / 1,303.95 KJ	Energia: 180.64 Kcal / 755.08 KJ
		Fehérje 9.11 g Zsír 10.90 g T.Zsír-sav 4.57 g Szénhidrát 23.53 g	Fehérje 6.23 g Zsír 8.63 g T.Zsír-sav 2.30 g Szénhidrát 19.90 g	Fehérje 0.64 g Zsír 0.24 g T.Zsír-sav 0.00 g Szénhidrát 14.70 g	Fehérje 7.11 g Zsír 4.49 g T.Zsír-sav 1.59 g Szénhidrát 20.84 g	Fehérje 6.27 g Zsír 3.20 g T.Zsír-sav 1.49 g Szénhidrát 30.95 g
		Só 0.89 g	Só 0.00 g	Só -0.98 g	Só 0.82 g	Só 0.02 g
		1,7	1,(6),(7)	7,(1)	1,7,(6),(10)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!