



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs tea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Molnárka	Gyümölcs tea, Csicscriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 229.71 Kcal / 960.19 KJ	Energia: 268.45 Kcal / 1,122.12 KJ	Energia: 250.24 Kcal / 1,046.00 KJ	Energia: 287.64 Kcal / 1,202.34 KJ	Energia: 260.18 Kcal / 1,087.55 KJ
		Fehérje 7.25 g Zsír 6.51 g T.Zsír 2.36 g Szénhidrát 39.18 g Cukor 10.11 g Só 1.26 g	Fehérje 9.33 g Zsír 3.85 g T.Zsír 1.31 g Szénhidrát 46.98 g Cukor 16.71 g Só 0.85 g	Fehérje 7.34 g Zsír 6.70 g T.Zsír 2.90 g Szénhidrát 35.40 g Cukor 6.90 g Só 0.63 g	Fehérje 8.39 g Zsír 6.94 g T.Zsír 1.08 g Szénhidrát 46.60 g Cukor 10.11 g Só 0.89 g	Fehérje 6.97 g Zsír 6.61 g T.Zsír 1.43 g Szénhidrát 41.27 g Cukor 12.11 g Só 1.41 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,3,10,(7),(12)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gulyásleves, Rizsfelfújt, Barackíz, Porcukor szórat	Zöldségleves vajgaluskával, Cukkinifőzelék, Csirke nuggets sütőben	Kukorica krémleves, Levesgyöngy, Fűszeres pirított csirkemell, Bulgur	Húsleves, Főtt sertéshús, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Paradicsom leves, Rántott halrudacska, Petrezselymes rizs, Csemege uborka édesítőszerrel
		Energia: 594.54 Kcal / 2,485.18 KJ	Energia: 524.25 Kcal / 2,191.37 KJ	Energia: 484.79 Kcal / 2,026.42 KJ	Energia: 515.30 Kcal / 2,153.95 KJ	Energia: 836.83 Kcal / 3,497.95 KJ
		Fehérje 20.28 g Zsír 15.46 g T.Zsír 4.09 g Szénhidrát 91.07 g Cukor 44.25 g Só 0.85 g	Fehérje 27.29 g Zsír 21.78 g T.Zsír 2.89 g Szénhidrát 53.79 g Cukor 4.09 g Só 4.63 g	Fehérje 29.90 g Zsír 13.53 g T.Zsír 3.61 g Szénhidrát 64.39 g Cukor 0.00 g Só 1.52 g	Fehérje 27.84 g Zsír 13.26 g T.Zsír 3.11 g Szénhidrát 67.93 g Cukor 14.83 g Só 2.69 g	Fehérje 23.40 g Zsír 38.75 g T.Zsír 4.26 g Szénhidrát 114.87 g Cukor 16.50 g Só 7.64 g
		3,7,9,(12)	1,3,7,9	1,3,7	1,3,9	1,3,10
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Sajtos perec, Alma	Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Kaliforniai paprika	Diós búrkifli	Diák csemege, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika
		Energia: 254.38 Kcal / 1,063.31 KJ	Energia: 219.13 Kcal / 915.96 KJ	Energia: 298.16 Kcal / 1,246.31 KJ	Energia: 277.27 Kcal / 1,158.99 KJ	Energia: 205.78 Kcal / 860.16 KJ
		Fehérje 4.24 g Zsír 13.04 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 27.78 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g	Fehérje 6.61 g Zsír 10.08 g T.Zsír 2.81 g Szénhidrát 23.37 g Cukor 1.08 g Só 1.05 g	Fehérje 11.47 g Zsír 10.03 g T.Zsír 3.60 g Szénhidrát 35.12 g Cukor 0.02 g Só 1.29 g	Fehérje 4.60 g Zsír 15.10 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 28.50 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Fehérje 5.66 g Zsír 9.60 g T.Zsír 2.54 g Szénhidrát 23.28 g Cukor 1.00 g Só 0.63 g
		1,7,(6)	1,3,7,11	1,3,7,11	1,7,(6)	1,7,(6)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!