



Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Réteges joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Kalács	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ	Energia: 240.08 Kcal / 1,003.53 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 KJ	Energia: 284.28 Kcal / 1,188.29 KJ	Energia: 268.41 Kcal / 1,121.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11.85 g 7.32 g 3.26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.75 g 4.99 g 1.07 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11.36 g 8.22 g 3.13 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.84 g 10.20 g 2.47 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.71 g 6.87 g 0.96 g
		Szénhidrát Cukor Só 57.40 g 12.99 g 1.45 g	Szénhidrát Cukor Só 40.28 g 8.99 g 1.47 g	Szénhidrát Cukor Só 39.70 g 3.90 g 0.66 g	Szénhidrát Cukor Só 38.34 g 9.21 g 1.51 g	Szénhidrát Cukor Só 39.00 g 9.11 g 1.44 g
		1,3,7,11	1,3,10,(6),(7),(12)	1,3,7	1,(6),(7)	1,3,10,(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Karalábéleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli, Túró rudi, Félbarna kenyér	Brokkolikrémleves, Szárnyas májas rizottó, Reszelt sajt	Csontleves tésztabetéttel, Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Fokhagymás szelet	Bableves füstölt hússal, Házi sajtos pogácsa, Alma	Magyaros gombaleves, Húsgombóc, Tejszínes petrezselymes mártás, Párolt rizs
		Energia: 687.30 Kcal / 2,872.91 KJ	Energia: 756.63 Kcal / 3,162.71 KJ	Energia: 659.58 Kcal / 2,757.04 KJ	Energia: 657.07 Kcal / 2,746.55 KJ	Energia: 834.98 Kcal / 3,490.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23.64 g 30.47 g 9.81 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31.32 g 27.19 g 6.99 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.09 g 16.39 g 4.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24.66 g 29.20 g 7.53 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28.43 g 28.70 g 7.47 g
		Szénhidrát Cukor Só 77.73 g 11.69 g 2.52 g	Szénhidrát Cukor Só 95.69 g 0.07 g 1.75 g	Szénhidrát Cukor Só 95.30 g 14.82 g 3.25 g	Szénhidrát Cukor Só 73.76 g 0.03 g 2.39 g	Szénhidrát Cukor Só 111.33 g 0.14 g 2.57 g
		1,3,7,(6),(10)	1,7	1,3,9,(7)	1,3,7	1,3
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gépsonka, Margarin, Hosszú zsemle, Zöldpaprika	Zöldséges szelet, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Snidlinges gomolya sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Kolbászkrém, Vizes zsemle, Lilahagyma	Almás croissant
		Energia: 184.57 Kcal / 771.50 KJ	Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ	Energia: 321.64 Kcal / 1,344.46 KJ	Energia: 206.17 Kcal / 861.79 KJ	Energia: 296.78 Kcal / 1,240.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.74 g 7.07 g 2.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21.61 g 6.70 g 2.75 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.64 g 5.16 g 2.82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.10 g 8.86 g 2.32 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.94 g 10.60 g 2.94 g
		Szénhidrát Cukor Só 21.52 g 0.10 g 1.45 g	Szénhidrát Cukor Só 31.47 g 0.26 g 1.23 g	Szénhidrát Cukor Só 20.27 g 0.30 g 0.75 g	Szénhidrát Cukor Só 24.97 g 1.06 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 43.66 g 21.58 g 0.58 g
		1,3,7,(6)	1,3,7,(8),(11)	1,7	1,7	1,7,(6),(11),(12)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!