



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gyümölcs ízű joghurt, Retro kifli	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Magvas kenyér	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Turista felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 227.39 Kcal / 950.49 KJ	Energia: 328.08 Kcal / 1,371.37 KJ	Energia: 253.71 Kcal / 1,060.51 KJ	Energia: 271.22 Kcal / 1,133.70 KJ
		Fehérje 11.79 g Zsír 6.25 g Szénhidrát 60.07 g	Fehérje 8.39 g Zsír 5.90 g Szénhidrát 32.80 g	Fehérje 11.36 g Zsír 11.91 g Szénhidrát 42.27 g	Fehérje 7.66 g Zsír 6.59 g Szénhidrát 40.28 g	Fehérje 9.68 g Zsír 7.68 g Szénhidrát 38.76 g
		T.Zsír 3.30 g Só 1.17 g	T.Zsír 1.57 g Só 1.03 g	T.Zsír 2.51 g Só 1.74 g	T.Zsír 1.43 g Só 1.47 g	T.Zsír 1.62 g Só 0.97 g
		1,7	1,7	1,(6),(7)	1,3,10,(6),(7),(12)	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Burgonyaleves kolbásszal, Szilvatötelékes gombóc, Porcukor szórat	Csurgatott tojásleves, Rakott karfiol, Alma	Húsleves, Főtt sertéshús, Piritott dara, Meggymártás	Finomfőzelék, Vagdalt, Boci szelet	Cseresznye leves, Brassói aprópecsenye, Tört burgonya, Vitamin saláta
		Energia: 920.46 Kcal / 3,847.52 KJ	Energia: 547.69 Kcal / 2,289.34 KJ	Energia: 509.63 Kcal / 2,130.25 KJ	Energia: 846.11 Kcal / 3,536.74 KJ	Energia: 746.06 Kcal / 3,118.53 KJ
		Fehérje 19.90 g Zsír 26.87 g Szénhidrát 144.41 g	Fehérje 17.15 g Zsír 36.84 g Szénhidrát 35.49 g	Fehérje 25.18 g Zsír 11.77 g Szénhidrát 74.27 g	Fehérje 33.52 g Zsír 39.44 g Szénhidrát 87.94 g	Fehérje 24.83 g Zsír 21.50 g Szénhidrát 106.96 g
		T.Zsír 4.40 g Só 3.05 g	T.Zsír 9.28 g Só 0.93 g	T.Zsír 2.93 g Só 2.39 g	T.Zsír 9.97 g Só 2.15 g	T.Zsír 5.80 g Só 6.70 g
		1,9	1,3,7	1,3,9	1,3,7	1,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Trappista sajt, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégretek	Almás croissant
		Energia: 313.95 Kcal / 1,312.31 KJ	Energia: 183.74 Kcal / 768.03 KJ	Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 296.78 Kcal / 1,240.54 KJ
		Fehérje 7.29 g Zsír 4.50 g Szénhidrát 21.12 g	Fehérje 6.93 g Zsír 6.41 g Szénhidrát 23.71 g	Fehérje 10.88 g Zsír 11.10 g Szénhidrát 20.62 g	Fehérje 7.97 g Zsír 8.33 g Szénhidrát 24.91 g	Fehérje 5.94 g Zsír 10.60 g Szénhidrát 43.66 g
		T.Zsír 1.59 g Só 0.83 g	T.Zsír 1.25 g Só 1.07 g	T.Zsír 4.96 g Só 1.09 g	T.Zsír 2.12 g Só 0.72 g	T.Zsír 2.94 g Só 0.58 g
		1,7,(6),(10)	1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,7,(6),(11),(12)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!