

Heti étlap 2024.08.26. - 2024.08.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Citromos tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tejeskávé, Fatörzskifli	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Prágai sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 209.53 Kcal / 875.84 KJ	Energia: 250.29 Kcal / 1,046.21 KJ	Energia: 231.77 Kcal / 968.80 KJ	Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 KJ	Energia: 288.48 Kcal / 1,205.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.83 g 3.66 g 1.17 g	11.55 g 7.21 g 3.36 g	8.59 g 5.94 g 1.58 g	9.68 g 6.28 g 1.14 g	5.68 g 6.14 g 2.30 g
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34.25 g 4.12 g 0.86 g	44.78 g 10.79 g 0.27 g	33.60 g 4.12 g 1.03 g	39.32 g 9.11 g 1.43 g	38.77 g 9.11 g 0.84 g
		1,7	1,7	1,7	1,(6),(7)	1,7
		Zellerleves, Fejtett babfőzelék, Sült baromfi pálca, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves, Káposztás kocka, Szilva	Csontleves zöldséggel, Sós kamartás, Burgonyatallér sütőben, Főtt tojás	Paradicsom leves, Rántott halrudacska, Rizibizi	Bakonyi betyárleves, Szilvatötelékes gombóc, Fahéjas szórát
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Energia: 626.85 Kcal / 2,620.23 KJ	Energia: 765.40 Kcal / 3,199.37 KJ	Energia: 511.27 Kcal / 2,137.11 KJ	Energia: 810.15 Kcal / 3,386.43 KJ	Energia: 872.53 Kcal / 3,647.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.36 g 26.38 g 6.92 g	25.91 g 21.09 g 2.86 g	18.08 g 17.05 g 4.04 g	22.64 g 38.29 g 4.19 g	27.37 g 20.78 g 4.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		69.73 g 1.43 g 2.55 g	116.59 g 14.99 g 2.13 g	70.66 g 10.03 g 2.20 g	109.99 g 11.70 g 4.02 g	139.31 g 33.99 g 3.40 g
		1,3,7,9,(6),(10)	1,3	1,3,7,9	1,3	1,3,7,9
		Sertés párizsi, Margarin, Szezámagos zsemle, Zöldpaprika	Házi sonkakrém, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Diák csemege, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Sajtos perec, Alma
		Energia: 202.96 Kcal / 848.37 KJ	Energia: 171.56 Kcal / 717.12 KJ	Energia: 206.17 Kcal / 861.79 KJ	Energia: 360.06 Kcal / 1,505.05 KJ	Energia: 254.38 Kcal / 1,063.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.49 g 8.77 g 2.51 g	8.16 g 4.63 g 1.60 g	5.68 g 9.61 g 2.54 g	9.68 g 9.14 g 3.53 g	4.24 g 13.04 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.13 g 0.08 g 1.18 g	25.64 g 0.00 g 0.94 g	23.34 g 1.00 g 0.63 g	19.93 g 0.02 g 0.78 g	27.78 g 0.00 g 0.02 g
		1,(6),(7)	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,7	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!