

Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gyümölcs tea, Füstölt sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs ízű joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Citromos tea, Kópé felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Gabona golyó	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 297.31 Kcal / 1,242.76 KJ	Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ	Energia: 236.37 Kcal / 988.03 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 272.79 Kcal / 1,140.26 KJ
		Fehérje 11.22 g Zsír 9.78 g T.Zsír-sav 4.27 g Szénhidrát 40.18 g	Fehérje 10.45 g Zsír 5.87 g T.Zsír-sav 2.47 g Szénhidrát 51.79 g	Fehérje 6.36 g Zsír 7.82 g T.Zsír-sav 1.72 g Szénhidrát 33.10 g	Fehérje 8.80 g Zsír 3.40 g T.Zsír-sav 1.96 g Szénhidrát 26.60 g	Fehérje 5.91 g Zsír 6.91 g T.Zsír-sav 0.97 g Szénhidrát 39.80 g
		1,7,(6)	1,3,7,11	1,(6),(7)	1,7	1,3,10,(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Fahéjas almaleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt	Jókai bableves, Aranygaluska, Vaníliásodó	Édesburgonya krémleves, Szárnyas májas rizottó, Reszelt sajt, Alma	Fokhagymakrém leves, Levesgyöngy, Házi pizzaszelet sonkával kukoricával, Túró rudi	Magyaros karfiolleves, Sajtós-tejfölös csirkemell, Sárgarépas bulgur
		Energia: 642.59 Kcal / 2,686.03 KJ	Energia: 791.96 Kcal / 3,310.39 KJ	Energia: 767.98 Kcal / 3,210.16 KJ	Energia: 545.76 Kcal / 2,281.28 KJ	Energia: 606.94 Kcal / 2,537.01 KJ
		Fehérje 20.79 g Zsír 24.42 g T.Zsír-sav 6.13 g Szénhidrát 83.78 g	Fehérje 29.18 g Zsír 31.97 g T.Zsír-sav 7.53 g Szénhidrát 96.66 g	Fehérje 35.86 g Zsír 16.56 g T.Zsír-sav 5.47 g Szénhidrát 117.24 g	Fehérje 25.84 g Zsír 21.36 g T.Zsír-sav 8.78 g Szénhidrát 64.33 g	Fehérje 34.89 g Zsír 19.28 g T.Zsír-sav 4.75 g Szénhidrát 78.10 g
		1	1,3,7,8	1,7	1,3,7,(6)	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Diák csemege, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Prágai sonka, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Snidlinges gomolya sajtkrém, Vizes zsemle	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Sonkás-sajtós croissant, Szőlő
		Energia: 200.33 Kcal / 837.38 KJ	Energia: 190.17 Kcal / 794.91 KJ	Energia: 185.09 Kcal / 773.68 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 249.41 Kcal / 1,042.53 KJ
		Fehérje 7.12 g Zsír 8.78 g T.Zsír-sav 2.31 g Szénhidrát 24.52 g	Fehérje 10.12 g Zsír 6.78 g T.Zsír-sav 2.27 g Szénhidrát 22.00 g	Fehérje 8.07 g Zsír 6.12 g T.Zsír-sav 3.06 g Szénhidrát 23.61 g	Fehérje 7.37 g Zsír 8.54 g T.Zsír-sav 2.50 g Szénhidrát 22.24 g	Fehérje 6.57 g Zsír 3.05 g T.Zsír-sav 1.49 g Szénhidrát 47.60 g
		1,(6),(7)	1,3,7,(6)	1,7	1,7	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!