

Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|--------------------------------|---|---|--|--|---|
| Tízórai | (00120) Iskolás menü 7-10 éves | Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér | Karamell, Molnárka | Citromos tea, Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér | Forralt tej, Gabona golyó | Gyümölcs tea, Zöldséges szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér |
| | | Energia: 231.88 Kcal / 969.26 KJ | Energia: 310.47 Kcal / 1,297.76 KJ | Energia: 256.12 Kcal / 1,070.58 KJ | Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ | Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ |
| | | Fehérje 7.82 g Zsír 3.75 g T.Zsír 1.32 g Szénhidrát 39.57 g | Fehérje 7.34 g Zsír 6.70 g T.Zsír 2.90 g Szénhidrát 50.39 g | Fehérje 9.06 g Zsír 4.94 g T.Zsír 0.89 g Szénhidrát 43.73 g | Fehérje 9.10 g Zsír 3.50 g T.Zsír 2.42 g Szénhidrát 25.60 g | Fehérje 6.84 g Zsír 8.40 g T.Zsír 1.87 g Szénhidrát 39.67 g |
| | | 1,7 | 1,3,7 | 1,(6),(7) | 1,7 | 1,(7) |
| Ebéd | (00120) Iskolás menü 7-10 éves | Palócleves, Aranygaluska, Vaníliásodó | Zöldborsóleves, Sajtos-tejfölös csirkemell, Petrezselymes burgonya | Zöldségleves friss zöldségből, Házi pizzaszelet sonkával kukoricával | Paradicsom leves, Szezámagos rántott sertésborda, Bulgur, Francia saláta | Rostos ivólé, Édes-savanyú csirkeragu, Párolt rizsköret |
| | | Energia: 860.21 Kcal / 3,595.68 KJ | Energia: 872.76 Kcal / 3,648.14 KJ | Energia: 425.24 Kcal / 1,777.50 KJ | Energia: 1,118.03 Kcal / 4,673.37 KJ | Energia: 630.98 Kcal / 2,637.50 KJ |
| | | Fehérje 32.11 g Zsír 31.20 g T.Zsír 8.05 g Szénhidrát 110.14 g | Fehérje 44.84 g Zsír 22.23 g T.Zsír 5.60 g Szénhidrát 117.61 g | Fehérje 19.52 g Zsír 11.13 g T.Zsír 2.96 g Szénhidrát 62.20 g | Fehérje 33.04 g Zsír 67.12 g T.Zsír 10.72 g Szénhidrát 101.53 g | Fehérje 22.80 g Zsír 13.25 g T.Zsír 1.95 g Szénhidrát 104.12 g |
| | | 1,3,7,8 | 1,7 | 1,3,7,9 | 1,3,7,10,(12) | (1) |
| Uzsonna | (00120) Iskolás menü 7-10 éves | Diák csemege, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika | Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka | Snidlinges gomolya sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika | Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta | Sajttal szórt pogácsa, Túró rudi |
| | | Energia: 206.17 Kcal / 861.79 KJ | Energia: 215.68 Kcal / 901.54 KJ | Energia: 219.25 Kcal / 916.47 KJ | Energia: 177.51 Kcal / 741.99 KJ | Energia: 392.19 Kcal / 1,639.35 KJ |
| | | Fehérje 5.68 g Zsír 9.61 g T.Zsír 2.54 g Szénhidrát 23.34 g | Fehérje 22.91 g Zsír 8.90 g T.Zsír 3.75 g Szénhidrát 31.17 g | Fehérje 8.44 g Zsír 5.14 g T.Zsír 2.82 g Szénhidrát 0.30 g | Fehérje 23.21 g Zsír 5.21 g T.Zsír 2.19 g Szénhidrát 31.41 g | Fehérje 8.50 g Zsír 25.40 g T.Zsír 9.60 g Szénhidrát 34.80 g |
| | | 1,7,(6) | 1,3,7,(6),(8),(11) | 1,7 | 1,3,7,(8),(11) | 1,3,7 |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!