

Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Kakaó, Briós	Gyümölcs tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 271.56 Kcal / 1,135.12 KJ	Energia: 248.35 Kcal / 1,038.10 KJ	Energia: 227.39 Kcal / 950.49 KJ	Energia: 203.48 Kcal / 850.55 KJ	Energia: 259.55 Kcal / 1,084.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 10.97 g 6.87 g 3.33 g Szénhidrát Cukor Só 41.15 g 12.53 g 0.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 10.11 g 2.23 g 0.95 g Szénhidrát Cukor Só 45.99 g 13.59 g 0.91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.39 g 5.90 g 1.57 g Szénhidrát Cukor Só 32.80 g 4.12 g 1.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 5.68 g 6.14 g 2.30 g Szénhidrát Cukor Só 38.77 g 9.11 g 0.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.54 g 8.10 g 1.75 g Szénhidrát Cukor Só 38.13 g 9.16 g 1.24 g
		1,3,7	1,7,(6)	1,7	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Frankfurti leves, Rántott halrudacska, Bulgur, Tartár mártás	Csontleves zöldséggel, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya	Magyaros gombaleves, Vadas csirkeragu, Gnocchi köret, Alma	Zöldborsóleves, Rakott burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel	Őszibarackleves, Szezámagos rántott sertésborda, Zöldséges rizs
		Energia: 750.05 Kcal / 3,135.21 KJ	Energia: 793.95 Kcal / 3,318.71 KJ	Energia: 447.36 Kcal / 1,869.96 KJ	Energia: 782.63 Kcal / 3,271.39 KJ	Energia: 781.49 Kcal / 3,266.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 24.42 g 43.08 g 6.07 g Szénhidrát Cukor Só 86.46 g 0.70 g 2.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 29.07 g 22.31 g 6.14 g Szénhidrát Cukor Só 116.39 g 14.82 g 2.33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 22.40 g 30.22 g 5.13 g Szénhidrát Cukor Só 76.87 g 6.10 g 2.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 26.63 g 34.61 g 8.49 g Szénhidrát Cukor Só 87.18 g 2.02 g 3.89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 27.51 g 29.10 g 4.88 g Szénhidrát Cukor Só 101.41 g 11.09 g 2.99 g
		1,3,7,10,(12)	1,3,9	1,3,7,10,(12)	1,3,7,10	1,3
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek	Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Házi sonkakrém, Szezámagos zsemle, Kaliforniai paprika	Téliszalámi, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Kifli, Kockasajt, Szőlő
		Energia: 289.11 Kcal / 1,208.48 KJ	Energia: 215.68 Kcal / 901.54 KJ	Energia: 160.84 Kcal / 672.31 KJ	Energia: 212.94 Kcal / 890.09 KJ	Energia: 315.56 Kcal / 1,319.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.51 g 5.04 g 2.06 g Szénhidrát Cukor Só 20.22 g 0.00 g 0.89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.25 g 9.27 g 2.58 g Szénhidrát Cukor Só 24.89 g 0.08 g 1.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.58 g 4.14 g 1.53 g Szénhidrát Cukor Só 24.16 g 0.00 g 1.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.23 g 10.21 g 2.93 g Szénhidrát Cukor Só 23.36 g 1.05 g 1.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.60 g 6.36 g 3.60 g Szénhidrát Cukor Só 55.63 g 1.96 g 0.29 g
		1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	7,(1)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!