



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs ízű joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Forralt tej, Kakaós kalács	Gyümölcs tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér	Citromos tea, Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ	Energia: 262.10 Kcal / 1,095.58 KJ	Energia: 252.37 Kcal / 1,054.91 KJ	Energia: 249.22 Kcal / 1,041.74 KJ	Energia: 250.33 Kcal / 1,046.38 KJ
		Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g T.Zsírsvav 3.26 g Szénhidrát 57.40 g Cukor 12.99 g Só 1.45 g	Fehérje 6.60 g Zsír 3.00 g T.Zsírsvav 2.00 g Szénhidrát 5.60 g Cukor 0.00 g Só 0.23 g	Fehérje 10.11 g Zsír 2.23 g T.Zsírsvav 0.95 g Szénhidrát 46.98 g Cukor 14.59 g Só 0.91 g	Fehérje 7.15 g Zsír 5.30 g T.Zsírsvav 1.47 g Szénhidrát 41.14 g Cukor 12.11 g Só 1.07 g	Fehérje 8.39 g Zsír 5.90 g T.Zsírsvav 1.57 g Szénhidrát 38.81 g Cukor 10.11 g Só 1.03 g
		1,3,7,11	1,3,7	1,7,(6)	1,7,(6),(10)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Magyaros burgonyaleves, Csirkepaprikás, Tészta köret	Daragaluska leves, Fejtett babfőzelék, Vagdalt	Magyaros karfiolleves, Cukkinis pulykaragu, Párolt rizsköret	Húsleves, Főtt sertéshús, Piritott dara, Meggymártás	Frankfurti leves, Kakaós kevert
		Energia: 623.88 Kcal / 2,607.82 KJ	Energia: 762.72 Kcal / 3,188.17 KJ	Energia: 705.16 Kcal / 2,947.57 KJ	Energia: 509.63 Kcal / 2,130.25 KJ	Energia: 599.87 Kcal / 2,507.46 KJ
		Fehérje 30.40 g Zsír 21.71 g T.Zsírsvav 3.84 g Szénhidrát 74.03 g Cukor 0.03 g Só 6.25 g	Fehérje 29.51 g Zsír 42.32 g T.Zsírsvav 10.13 g Szénhidrát 64.82 g Cukor 1.00 g Só 3.15 g	Fehérje 26.16 g Zsír 19.32 g T.Zsírsvav 2.35 g Szénhidrát 107.22 g Cukor 0.04 g Só 4.11 g	Fehérje 25.18 g Zsír 11.77 g T.Zsírsvav 2.93 g Szénhidrát 74.27 g Cukor 21.03 g Só 2.39 g	Fehérje 17.48 g Zsír 24.85 g T.Zsírsvav 8.28 g Szénhidrát 75.06 g Cukor 35.22 g Só 1.61 g
		1,3,7,9	1,3,7	1,3	1,3,9	1,3,7,(6),(10)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma	Sajtos párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Retro kifli, Kockasajt, Szilva
		Energia: 223.90 Kcal / 935.90 KJ	Energia: 207.57 Kcal / 867.64 KJ	Energia: 200.95 Kcal / 839.97 KJ	Energia: 209.50 Kcal / 875.71 KJ	Energia: 74.40 Kcal / 310.99 KJ
		Fehérje 9.13 g Zsír 10.11 g T.Zsírsvav 3.77 g Szénhidrát 23.33 g Cukor 1.02 g Só 0.83 g	Fehérje 22.81 g Zsír 8.52 g T.Zsírsvav 3.35 g Szénhidrát 31.47 g Cukor 0.10 g Só 1.38 g	Fehérje 7.15 g Zsír 5.14 g T.Zsírsvav 2.06 g Szénhidrát 22.30 g Cukor 0.00 g Só 0.87 g	Fehérje 6.51 g Zsír 9.30 g T.Zsírsvav 2.38 g Szénhidrát 24.03 g Cukor 1.00 g Só 1.02 g	Fehérje 8.76 g Zsír 6.06 g T.Zsírsvav 3.77 g Szénhidrát 41.02 g Cukor 1.96 g Só 0.96 g
		1,7	1,3,7,(6),(8),(11)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!