

Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gyümölcs tea, Vaníliás krémtúró, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Csicszeriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Vanília ízű tej, Vaj, Félbarna kenyér	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemege uborka édesítőszerrel	Gyümölcs tea, Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 194.71 Kcal / 813.89 KJ	Energia: 283.62 Kcal / 1,185.53 KJ	Energia: 336.93 Kcal / 1,408.37 KJ	Energia: 227.25 Kcal / 949.91 KJ	Energia: 283.42 Kcal / 1,184.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.23 g 0.66 g 0.10 g Szénhidrát Cukor Só 40.07 g 9.16 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.39 g 6.94 g 1.08 g Szénhidrát Cukor Só 45.61 g 9.11 g 0.89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 12.86 g 11.70 g 7.51 g Szénhidrát Cukor Só 44.13 g 2.68 g 1.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.17 g 6.74 g 1.22 g Szénhidrát Cukor Só 33.46 g 4.73 g 1.47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.19 g 10.14 g 2.61 g Szénhidrát Cukor Só 38.75 g 9.11 g 0.97 g
		1,7,(6)	1,3,7,10,(12)	1,7,(6)	1,3,10,(7)	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Csontleves tésztabetétrel, Rakott brokkoli, Szilva	Csurgatott tojásleves, Temesvári sertés ragu, Bulgur	Húsgaluska leves, Magyaros csirkemáj, Főtt burgonya	Kelkáposzta főzelék, Sertés pörkölt, Kakaós kevert	Narancsos karottakréMLEves, Dubarry szelet, Jázmin rizs
		Energia: 688.21 Kcal / 2,876.72 KJ	Energia: 585.20 Kcal / 2,446.14 KJ	Energia: 637.33 Kcal / 2,664.04 KJ	Energia: 673.90 Kcal / 2,816.90 KJ	Energia: 743.03 Kcal / 3,105.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 30.46 g 32.62 g 7.08 g Szénhidrát Cukor Só 81.97 g 0.04 g 2.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 23.69 g 27.00 g 5.92 g Szénhidrát Cukor Só 64.73 g 0.00 g 2.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 33.16 g 24.42 g 6.43 g Szénhidrát Cukor Só 65.54 g 0.00 g 3.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 29.45 g 28.82 g 7.31 g Szénhidrát Cukor Só 71.36 g 20.48 g 2.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 32.45 g 24.20 g 5.98 g Szénhidrát Cukor Só 97.51 g 10.02 g 4.87 g
		1,3,7,9	1,3,7	1,3,9	1,3,7	1,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Húskrém, Vizes zsemle, Lilahagyma	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Prágai sonka, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Réteges joghurt, Kifli
		Energia: 317.51 Kcal / 1,327.19 KJ	Energia: 281.40 Kcal / 1,176.25 KJ	Energia: 205.57 Kcal / 859.28 KJ	Energia: 190.17 Kcal / 794.91 KJ	Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.48 g 5.43 g 1.01 g Szénhidrát Cukor Só 20.27 g 0.08 g 1.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.70 g 16.37 g 5.70 g Szénhidrát Cukor Só 24.77 g 1.00 g 0.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.97 g 8.88 g 2.18 g Szénhidrát Cukor Só 24.91 g 0.10 g 1.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 10.12 g 6.78 g 2.27 g Szénhidrát Cukor Só 22.00 g 0.00 g 1.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 9.73 g 6.10 g 3.13 g Szénhidrát Cukor Só 47.53 g 12.99 g 0.49 g
		1,(7)	1,7	1,(6),(7)	1,3,7,(6)	7,(1)

Az étlapváltozásokat fenntartjuk!