

Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gyümölcs tea, Vajkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Magvas kenyér	Citromos tea, Zöldhagymás vajkrém, Félbarna kenyér	Kakaó, Margarin, Kalács	Citromos tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 218.46 Kcal / 913.16 KJ	Energia: 328.45 Kcal / 1,372.92 KJ	Energia: 208.96 Kcal / 873.45 KJ	Energia: 335.30 Kcal / 1,401.55 KJ	Energia: 224.09 Kcal / 936.70 KJ
		Fehérje 5.56 g Zsír 4.14 g T.Zsír 1.34 g Szénhidrát 37.67 g Cukor 8.11 g Só 0.84 g	Fehérje 13.86 g Zsír 11.93 g T.Zsír 3.47 g Szénhidrát 41.17 g Cukor 8.01 g Só 1.52 g	Fehérje 6.32 g Zsír 2.50 g T.Zsír 0.97 g Szénhidrát 39.55 g Cukor 7.99 g Só 0.90 g	Fehérje 11.73 g Zsír 12.77 g T.Zsír 4.55 g Szénhidrát 42.16 g Cukor 10.89 g Só 0.75 g	Fehérje 7.84 g Zsír 3.76 g T.Zsír 1.32 g Szénhidrát 37.67 g Cukor 8.11 g Só 0.86 g
		1,7	1,7	1,7,(6)	1,3,7	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Brokkolikréml leves, Levesgyöngy, Tarhonyás hús, Csemege uborka édesítőszerrel	Rostos ivólé, Zöldborsófőzelék, Grill csirkemell, Félbarna kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Hagymás sült kacsamáj, Főtt burgonya, Párolt káposzta	Zellerleves, Rakott karfiol bulgurral, Alma	Csirke raguleves, Tejberizs, Kakaó szórát
		Energia: 638.35 Kcal / 2,668.30 KJ	Energia: 461.61 Kcal / 1,929.53 KJ	Energia: 670.05 Kcal / 2,800.81 KJ	Energia: 641.92 Kcal / 2,683.23 KJ	Energia: 593.09 Kcal / 2,479.12 KJ
		Fehérje 28.39 g Zsír 24.41 g T.Zsír 4.91 g Szénhidrát 74.99 g Cukor 1.87 g Só 5.64 g	Fehérje 30.01 g Zsír 12.57 g T.Zsír 1.66 g Szénhidrát 55.64 g Cukor 4.75 g Só 2.05 g	Fehérje 26.58 g Zsír 31.75 g T.Zsír 6.96 g Szénhidrát 64.43 g Cukor 12.82 g Só 7.95 g	Fehérje 22.87 g Zsír 34.75 g T.Zsír 9.30 g Szénhidrát 60.10 g Cukor 0.06 g Só 1.40 g	Fehérje 30.90 g Zsír 11.30 g T.Zsír 4.19 g Szénhidrát 90.77 g Cukor 35.67 g Só 2.43 g
		1,3,7,10	1,7,(6)	1	1,3,7,9	1,3,7,9
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Prágai sonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégsaláta	Szalámikrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Zala felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Sajtos croissant, Szilva
		Energia: 187.55 Kcal / 783.96 KJ	Energia: 205.79 Kcal / 860.20 KJ	Energia: 219.52 Kcal / 917.59 KJ	Energia: 211.02 Kcal / 882.06 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 8.55 g Zsír 5.79 g T.Zsír 1.08 g Szénhidrát 24.95 g Cukor 1.00 g Só 1.10 g	Fehérje 7.13 g Zsír 3.80 g T.Zsír 1.08 g Szénhidrát 20.79 g Cukor 0.00 g Só 0.80 g	Fehérje 6.63 g Zsír 10.09 g T.Zsír 2.81 g Szénhidrát 23.43 g Cukor 1.08 g Só 1.05 g	Fehérje 6.51 g Zsír 9.70 g T.Zsír 2.41 g Szénhidrát 23.67 g Cukor 1.10 g Só 1.17 g	Fehérje 6.89 g Zsír 19.08 g T.Zsír 9.30 g Szénhidrát 25.59 g Cukor 0.00 g Só 0.58 g
		1,7,(6)	1,7,10,(6),(12)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!