



Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.																								
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves																							
		Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs ízű tejshake, Kalács			Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Zöldfűszeres túrókrém, Félbarna kenyér			Gyümölcs joghurt zabpehellyel, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 225.30 Kcal / 941.75 Kj			Energia: 285.30 Kcal / 1,192.55 Kj			Energia: 292.39 Kcal / 1,222.19 Kj			Energia: 233.93 Kcal / 977.83 Kj			Energia: 122.92 Kcal / 513.81 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
		7.23 g	6.50 g	2.36 g	11.72 g	8.24 g	3.14 g	7.94 g	10.58 g	2.87 g	9.19 g	2.18 g	0.97 g	9.58 g	6.97 g	3.28 g								
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
38.13 g			9.11 g	1.26 g	40.20 g			3.90 g	0.67 g	38.04 g			9.19 g	1.39 g	43.42 g			8.99 g	1.44 g	43.79 g			12.99 g	0.97 g
1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7,(6)			1,3,7,11												
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves																							
		Karatlábéleves, Tejszínes-paradicsomos tonhalas penne, Alma			Zöldborsóleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítőszerrel			Meggyleves, Dijoni sertésszelet, Burgonyapüré			Gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejfölös gombaleves, Édes-savanyú csirkeragu, Jázmin rizs										
		Energia: 590.38 Kcal / 2,467.79 Kj			Energia: 728.84 Kcal / 3,046.55 Kj			Energia: 619.99 Kcal / 2,591.56 Kj			Energia: 681.42 Kcal / 2,848.34 Kj			Energia: 768.49 Kcal / 3,212.29 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
		21.08 g	20.89 g	4.70 g	30.42 g	20.73 g	3.50 g	26.68 g	20.62 g	5.95 g	29.14 g	15.90 g	4.93 g	30.13 g	17.34 g	3.39 g								
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
77.95 g			4.11 g	3.68 g	103.56 g			1.82 g	2.24 g	76.77 g			15.48 g	2.08 g	102.20 g			32.60 g	1.62 g	118.40 g			1.46 g	2.62 g
1,3,7			1,10			1,7,10,(12)			1,7,9			1,3,7												
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves																							
		Téliszalámi, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika			Zöldséges szelet, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta			Trappista sajt, Margarin, Szezámragos zsemle, Uborka			Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Sajtos croissant, Körte										
		Energia: 212.55 Kcal / 888.46 Kj			Energia: 186.71 Kcal / 780.45 Kj			Energia: 218.08 Kcal / 911.57 Kj			Energia: 311.95 Kcal / 1,303.95 Kj			Energia: 36.12 Kcal / 150.98 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
		6.21 g	10.20 g	2.93 g	7.15 g	7.08 g	1.58 g	9.17 g	9.60 g	4.27 g	7.11 g	4.49 g	1.59 g	7.39 g	19.23 g	9.30 g								
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
23.30 g			1.05 g	1.02 g	25.49 g			0.26 g	1.10 g	23.57 g			0.10 g	1.03 g	20.84 g			0.00 g	0.82 g	32.79 g			0.00 g	0.58 g
1,7,(6)			1,(7)			1,7			1,7,(6),(10)			1,3,7												

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!