



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Briós	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Vaníliás krémtúró, Félbarna kenyér	Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Vaj, Zöldpaprika
		Energia: 194.94 Kcal / 814.85 KJ	Energia: 267.30 Kcal / 1,117.31 KJ	Energia: 260.21 Kcal / 1,087.68 KJ	Energia: 256.63 Kcal / 1,072.71 KJ	Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ
		Fehérje 5.73 g Zsír 10.10 g T.Zsírsvav 4.23 g	Fehérje 10.44 g Zsír 6.22 g T.Zsírsvav 2.95 g	Fehérje 6.49 g Zsír 5.25 g T.Zsírsvav 0.60 g	Fehérje 13.13 g Zsír 3.75 g T.Zsírsvav 1.77 g	Fehérje 5.29 g Zsír 10.31 g T.Zsírsvav 6.23 g
		Szénhidrát 37.14 g Cukor 8.11 g Só 0.84 g	Szénhidrát 42.08 g Cukor 13.53 g Só 0.59 g	Szénhidrát 40.98 g Cukor 8.99 g Só 1.50 g	Szénhidrát 41.68 g Cukor 0.25 g T.Zsírsvav 1.17 g	Szénhidrát 36.85 g Cukor 8.11 g T.Zsírsvav 0.85 g
		1,7	1,3,7	1,3,10,(6),(7)	1,7,(6)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Zöldbableves, Mészáros tokány, Főtt burgonya	Csurgatott tojásleves, Tejfölös kaporos tökfőzlék, Vagdalt, Alma	Magyaros gombaleves, Lecsós sertésapró, Párolt rizsköret	Csontleves zöldséggel, Dubarry szelet, Bulgur	Tárkonyos raguleves, Gránátos kocka, Csemege uborka édesítőszerrel
		Energia: 588.84 Kcal / 2,461.35 KJ	Energia: 701.32 Kcal / 2,931.52 KJ	Energia: 787.21 Kcal / 3,290.54 KJ	Energia: 1,256.50 Kcal / 5,252.17 KJ	Energia: 476.93 Kcal / 1,993.57 KJ
		Fehérje 26.00 g Zsír 25.03 g T.Zsírsvav 7.82 g	Fehérje 20.11 g Zsír 47.21 g T.Zsírsvav 10.42 g	Fehérje 26.55 g Zsír 24.55 g T.Zsírsvav 4.59 g	Fehérje 63.61 g Zsír 17.30 g T.Zsírsvav 5.35 g	Fehérje 27.55 g Zsír 23.56 g T.Zsírsvav 4.81 g
		Szénhidrát 59.54 g Cukor 1.76 g Só 5.08 g	Szénhidrát 47.31 g Cukor 4.00 g Só 3.33 g	Szénhidrát 110.01 g Cukor 0.12 g Só 4.13 g	Szénhidrát 214.87 g Cukor 0.08 g T.Zsírsvav 5.90 g	Szénhidrát 98.41 g Cukor 1.87 g T.Zsírsvav 3.60 g
		1,3,7,(6),(10)	1,3,7	1,3	1,3,7,9	1,3,7,10
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Herkules szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Zöldséges szelet, Margarin, Korpás zsemle	Olasz felvágott, Margarin, Szezámogós zsemle, Kaliforniai paprika	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 183.74 Kcal / 768.03 KJ	Energia: 343.87 Kcal / 1,437.38 KJ	Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ	Energia: 211.95 Kcal / 885.95 KJ	Energia: 217.10 Kcal / 907.48 KJ
		Fehérje 6.93 g Zsír 6.41 g T.Zsírsvav 1.25 g	Fehérje 6.55 g Zsír 8.76 g T.Zsírsvav 2.33 g	Fehérje 21.61 g Zsír 6.70 g T.Zsírsvav 2.75 g	Fehérje 6.51 g Zsír 10.34 g T.Zsírsvav 2.96 g	Fehérje 7.26 g Zsír 6.10 g T.Zsírsvav 1.75 g
		Szénhidrát 23.71 g Cukor 1.08 g Só 1.07 g	Szénhidrát 20.00 g Cukor 0.00 g T.Zsírsvav 0.95 g	Szénhidrát 31.47 g Cukor 0.26 g T.Zsírsvav 1.23 g	Szénhidrát 23.01 g Cukor 0.00 g T.Zsírsvav 1.60 g	Szénhidrát 38.83 g Cukor 13.75 g T.Zsírsvav 0.05 g
		1,7	1,(6),(7)	1,3,7,(8),(11)	1,(6),(7)	7,(1)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!