



Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Kakaó, Fatörzskifli	Gyümölcs tea, Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Ribizlis túrókrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 254.55 Kcal / 1,064.02 KJ	Energia: 237.32 Kcal / 992.00 KJ	Energia: 195.28 Kcal / 816.27 KJ	Energia: 256.05 Kcal / 1,070.29 KJ	Energia: 299.46 Kcal / 1,251.74 KJ
		Fehérje 12.08 g Zsír 7.86 g T.Zsír 3.74 g Szénhidrát 43.85 g Cukor 9.79 g Só 0.27 g	Fehérje 7.15 g Zsír 5.30 g T.Zsír 1.47 g Szénhidrát 38.17 g Cukor 9.11 g Só 1.07 g	Fehérje 6.71 g Zsír 8.52 g T.Zsír 3.88 g Szénhidrát 40.95 g Cukor 8.99 g Só 0.90 g	Fehérje 10.40 g Zsír 2.32 g T.Zsír 0.99 g Szénhidrát 47.24 g Cukor 10.29 g Só 1.06 g	Fehérje 13.59 g Zsír 8.16 g T.Zsír 3.63 g Szénhidrát 40.85 g Cukor 0.12 g Só 1.35 g
		7,(1)	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Tárkonyos halgaluskaleves, Finomfőzelék, Kakukkfűves aprópecsenye	Gesztenyekrémleves, Lecsós sertésszelet, Főtt burgonya	Kelkáposzta főzelék, Vagdalt, Boci szelet	Magyaros karfiolleves, Királyi csirkemell csíkok, Bulgur, Mandarin	Zöldbableves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt
		Energia: 691.49 Kcal / 2,890.43 KJ	Energia: 622.76 Kcal / 2,603.14 KJ	Energia: 765.63 Kcal / 3,200.33 KJ	Energia: 600.73 Kcal / 2,511.05 KJ	Energia: 692.61 Kcal / 2,895.11 KJ
		Fehérje 39.78 g Zsír 30.10 g T.Zsír 7.16 g Szénhidrát 63.49 g Cukor 4.75 g Só 3.53 g	Fehérje 23.66 g Zsír 14.26 g T.Zsír 3.54 g Szénhidrát 94.73 g Cukor 31.22 g Só 3.47 g	Fehérje 26.27 g Zsír 40.05 g T.Zsír 9.21 g Szénhidrát 72.78 g Cukor 25.07 g Só 2.45 g	Fehérje 31.54 g Zsír 16.71 g T.Zsír 3.18 g Szénhidrát 82.10 g Cukor 0.09 g Só 4.07 g	Fehérje 28.07 g Zsír 32.97 g T.Zsír 10.33 g Szénhidrát 70.43 g Cukor 6.15 g Só 1.99 g
		1,3,7,9	1,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Kárpát szalámi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Pick viaszos borjómájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Sertés párizsi, Margarin, Szezámragos zsemle, Jégsaláta	Sajttal szórt pogácsa, Alma
		Energia: 309.20 Kcal / 1,292.46 KJ	Energia: 223.51 Kcal / 934.27 KJ	Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ	Energia: 202.57 Kcal / 846.74 KJ	Energia: 344.36 Kcal / 1,439.42 KJ
		Fehérje 22.21 g Zsír 9.12 g T.Zsír 3.51 g Szénhidrát 31.17 g Cukor 0.06 g Só 1.14 g	Fehérje 9.11 g Zsír 10.10 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 23.27 g Cukor 1.02 g Só 0.83 g	Fehérje 6.29 g Zsír 5.03 g T.Zsír 2.06 g Szénhidrát 19.84 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 6.67 g Zsír 8.77 g T.Zsír 2.51 g Szénhidrát 23.37 g Cukor 0.08 g Só 1.19 g	Fehérje 4.70 g Zsír 21.60 g T.Zsír 6.80 g Szénhidrát 32.70 g Cukor 0.40 g Só 0.13 g
		1,3,5,7,8,(11)	1,7	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!