



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.																		
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves																	
		Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó, Kalács			Gyümölcs tea, Kópé felvágott, Margarin, Félbarna kenyér			Citromos tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka				
		Energia: 296.77 Kcal / 1,240.50 KJ			Energia: 319.14 Kcal / 1,334.01 KJ			Energia: 270.17 Kcal / 1,129.31 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 286.49 Kcal / 1,197.53 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		10.44 g	10.60 g	3.83 g	11.92 g	8.87 g	3.51 g	8.26 g	8.02 g	2.04 g	5.71 g	6.87 g	0.96 g	5.68 g	6.12 g	2.29 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		37.94 g	9.13 g	1.17 g	47.01 g	10.89 g	0.66 g	40.31 g	8.99 g	1.03 g	33.98 g	4.12 g	1.44 g	38.31 g	9.11 g	0.85 g		
1,7			1,3,7			1,(6),(7)			1,3,10,(7)			1,7						
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves																	
		Rántott leves, Píritott zsemlekocka, Rakott karfiol, Alma			Sonkagombóc leves, Parajmártás, Főtt tojás, Főtt burgonya			Paradicsomos káposzta, Kakukkfűves aprópecsenye, Mákos kevert sütemény			Májgaluska leves, Tejszínes zöldséges csirkeragu, Bulgur			Kertészleves, Hawaii csirkemell filé, Jázmin rizs				
		Energia: 494.63 Kcal / 2,067.55 KJ			Energia: 531.42 Kcal / 2,221.34 KJ			Energia: 704.41 Kcal / 2,944.43 KJ			Energia: 684.09 Kcal / 2,859.50 KJ			Energia: 689.31 Kcal / 2,881.32 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		16.59 g	29.80 g	8.32 g	23.93 g	17.73 g	4.01 g	23.21 g	34.09 g	12.83 g	38.56 g	20.87 g	3.52 g	35.19 g	20.99 g	6.10 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		38.68 g	0.00 g	1.78 g	65.30 g	0.00 g	3.82 g	74.65 g	42.13 g	2.54 g	88.50 g	0.07 g	3.71 g	89.30 g	2.62 g	3.14 g		
1,7			1,3,7			1,3,7			1,3			1,3,7,9,(6)						
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves																	
		Gépsonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégretek			Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Füstölt sajt, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika			Prágai sonka, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika			Vaníliás croissant, Körte				
		Energia: 184.47 Kcal / 771.08 KJ			Energia: 349.10 Kcal / 1,459.24 KJ			Energia: 226.41 Kcal / 946.39 KJ			Energia: 187.94 Kcal / 785.59 KJ			Energia: 283.34 Kcal / 1,184.36 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		7.19 g	6.08 g	1.19 g	6.78 g	9.24 g	2.69 g	10.55 g	10.07 g	4.34 g	8.37 g	5.79 g	1.08 g	5.44 g	8.98 g	2.44 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		24.55 g	1.10 g	1.22 g	19.96 g	0.05 g	0.97 g	24.71 g	0.10 g	0.95 g	24.71 g	1.00 g	1.09 g	43.56 g	5.30 g	0.49 g		
1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7			1,7,(6)			1,7,(6),(11),(12)						

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!