

Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Vanília ízű tej, Kalács	Gyümölcs tea, Újhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Vajas méz, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 293.46 Kcal / 1,226.66 KJ	Energia: 305.23 Kcal / 1,275.86 KJ	Energia: 357.84 Kcal / 1,495.77 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 278.60 Kcal / 1,164.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.38 g 8.24 g 3.14 g Szénhidrát Cukor Só 42.58 g 6.58 g 0.69 g	12.24 g 4.76 g 1.44 g Szénhidrát Cukor Só 51.16 g 9.11 g 1.86 g	12.88 g 11.68 g 7.50 g Szénhidrát Cukor Só 49.35 g 8.10 g 1.18 g	5.73 g 10.10 g 4.23 g Szénhidrát Cukor Só 38.17 g 9.11 g 0.84 g	7.84 g 9.80 g 2.44 g Szénhidrát Cukor Só 37.67 g 8.11 g 1.36 g
1,3,7	1,7	1,7,(6)	1,7	1,7,(6)		
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Rostos ivólé, Mexikói csirkés rakott tészta, Szőlő	Karalábéleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér	Zöldséges bableves, Bácskai rizseshús, Vitamin saláta	Paradicsomos káposzta, Kakukkfűves aprópecsenye, Mákos kevert sütemény, Félbarna kenyér	Körteleves, Rántott halrudacska, Zöldséges bulgur, Tartár mártás
		Energia: 654.97 Kcal / 2,737.77 KJ	Energia: 636.44 Kcal / 2,660.32 KJ	Energia: 742.00 Kcal / 3,101.56 KJ	Energia: 720.37 Kcal / 3,011.15 KJ	Energia: 898.55 Kcal / 3,755.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.07 g 12.99 g 2.87 g Szénhidrát Cukor Só 100.02 g 4.09 g 1.23 g	21.00 g 26.74 g 7.11 g Szénhidrát Cukor Só 73.86 g 3.19 g 3.64 g	31.45 g 22.32 g 3.73 g Szénhidrát Cukor Só 102.06 g 7.59 g 1.42 g	26.11 g 30.94 g 6.12 g Szénhidrát Cukor Só 83.30 g 36.73 g 3.03 g	23.69 g 56.48 g 8.81 g Szénhidrát Cukor Só 97.82 g 11.07 g 2.98 g
1,3,7	1,3,7,(6),(10)	1,9	1,3,(6),(7)	1,3,7,10,(12)		
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Gépsonka, Margarin, Hosszú zsemle, Jégsaláta	Olasz felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Kolbászkrem, Vizes zsemle, Lilahagyma	Túrós táskas, Alma
		Energia: 357.67 Kcal / 1,495.06 KJ	Energia: 184.18 Kcal / 769.87 KJ	Energia: 323.06 Kcal / 1,350.39 KJ	Energia: 206.17 Kcal / 861.79 KJ	Energia: 124.14 Kcal / 518.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.48 g 9.12 g 3.53 g Szénhidrát Cukor Só 19.59 g 0.02 g 0.77 g	8.92 g 7.07 g 2.38 g Szénhidrát Cukor Só 21.76 g 0.10 g 1.46 g	22.77 g 10.47 g 4.20 g Szénhidrát Cukor Só 30.83 g 0.00 g 1.67 g	6.10 g 8.86 g 2.32 g Szénhidrát Cukor Só 24.97 g 1.06 g 1.00 g	3.09 g 1.98 g 0.00 g Szénhidrát Cukor Só 22.34 g 0.00 g 0.02 g
1,7	1,3,7,(6)	1,3,7,(6),(8),(11)	1,7			

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!