



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gyümölcs ízű tejsshake, Vaj, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Snidling, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Füstölt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 354.41 Kcal / 1,481.43 KJ	Energia: 373.48 Kcal / 1,561.15 KJ	Energia: 246.62 Kcal / 1,030.87 KJ	Energia: 275.74 Kcal / 1,152.59 KJ	Energia: 301.35 Kcal / 1,259.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14.20 g 11.78 g 7.51 g Szénhidrát Cukor Só 46.85 g 0.00 g 1.34 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.93 g 10.14 g 4.24 g Szénhidrát Cukor Só 38.97 g 9.11 g 0.84 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.06 g 4.94 g 0.89 g Szénhidrát Cukor Só 40.76 g 9.09 g 1.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10.55 g 7.35 g 1.52 g Szénhidrát Cukor Só 39.89 g 9.11 g 1.41 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10.44 g 11.40 g 4.63 g Szénhidrát Cukor Só 37.17 g 8.21 g 1.23 g
		1,7,(6)	1,7	1,(6),(7)	1,3,10,(7),(12)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Májgaluska leves, Káposztás kocka, Porcukor szórat	Tejfölös karfiolleves, Sárgaborsó főzelék, Sertés pörkölt	Csontleves tésztabetéttel, Grill csirkemell, Tejszínes gombamártás, Párolt jázmin rizs	Tárkonyos sertés raguleves, Házi piskóta, Csokoládé öntet	Sütőtökrémleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré
		Energia: 499.56 Kcal / 2,088.16 KJ	Energia: 572.18 Kcal / 2,391.71 KJ	Energia: 516.92 Kcal / 2,160.73 KJ	Energia: 556.81 Kcal / 2,327.47 KJ	Energia: 644.80 Kcal / 2,695.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.26 g 20.60 g 2.81 g Szénhidrát Cukor Só 140.22 g 25.98 g 2.94 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34.63 g 22.46 g 4.97 g Szénhidrát Cukor Só 56.87 g 0.03 g 2.66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33.15 g 20.88 g 3.98 g Szénhidrát Cukor Só 102.49 g 0.10 g 3.30 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21.83 g 21.57 g 6.53 g Szénhidrát Cukor Só 68.82 g 34.21 g 1.94 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31.68 g 23.85 g 5.26 g Szénhidrát Cukor Só 70.84 g 0.00 g 2.71 g
		1,3	1,3,7	1,3,9	1,3,7	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Kárpát szalámi, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Zöldséges szelet, Margarin, Vizes zsemle	Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Sertés párizsi, Margarin, Hosszú zsemle	Réteges joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 306.81 Kcal / 1,282.47 KJ	Energia: 192.55 Kcal / 804.86 KJ	Energia: 308.90 Kcal / 1,291.20 KJ	Energia: 221.75 Kcal / 926.92 KJ	Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22.01 g 9.10 g 3.51 g Szénhidrát Cukor Só 30.83 g 0.06 g 1.13 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.51 g 7.90 g 1.81 g Szénhidrát Cukor Só 24.01 g 1.26 g 1.03 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.45 g 4.43 g 1.27 g Szénhidrát Cukor Só 19.53 g 0.00 g 0.63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.38 g 11.08 g 4.00 g Szénhidrát Cukor Só 20.72 g 0.08 g 1.31 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11.85 g 7.32 g 3.26 g Szénhidrát Cukor Só 57.40 g 12.99 g 1.45 g
		1,3,5,7,8,(11)	1,7	1,7	1,3,7,(6)	1,3,7,11

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!