

Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Tejeskávés, Kalács			Gyümölcs tea, Tojáskrém, Zöldhagyma csomós, Teljes kiőrlésű kenyér						Forralt tej, Gabona golyó			Citromos tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 314.88 Kcal / 1,316.20 KJ			Energia: 322.03 Kcal / 1,346.09 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ			Energia: 272.56 Kcal / 1,139.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.39 g	8.22 g	3.13 g	11.37 g	7.21 g	1.43 g	g	g	g	8.80 g	3.40 g	1.96 g	7.96 g	10.59 g	2.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47.94 g	11.89 g	0.66 g	50.90 g	9.11 g	1.44 g	g	g	g	26.60 g	4.98 g	0.43 g	33.08 g	4.20 g	1.39 g
1,3,7			1,3,10,(7),(12)						1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Karalábéleves, Stroganoff sertéstokány, Jázmin rizs			Tarhonyaleves, Zöldborsófőzelék, Sült baromfi pác, Körte			Nemzeti ünnep			Édesburgonya krémleves, Erdélyi rakott káposzta, Túrós rudi			Brokkolikrémleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré, Vágott vegyes savanyú		
		Energia: 714.58 Kcal / 2,986.94 KJ			Energia: 581.83 Kcal / 2,432.05 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 788.64 Kcal / 3,296.52 KJ			Energia: 695.06 Kcal / 2,905.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.28 g	26.56 g	6.43 g	23.25 g	24.43 g	6.08 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	28.01 g	40.63 g	13.82 g	34.51 g	29.96 g	5.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		90.37 g	0.94 g	3.75 g	64.04 g	5.06 g	4.05 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	78.84 g	8.55 g	3.06 g	67.96 g	0.05 g	3.16 g
1,3,7,10,(6)			1,7,(6),(10)						1,7,(12)			1,3,7,(12)				
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Prágai sonka, Margarin, Korpás zsemle, Jégcretek			Húskrém, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika						Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Sonkás-sajtos croissant		
		Energia: 184.62 Kcal / 771.71 KJ			Energia: 277.44 Kcal / 1,159.70 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 360.06 Kcal / 1,505.05 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.03 g	4.97 g	0.85 g	7.58 g	16.36 g	5.70 g	g	g	g	9.68 g	9.14 g	3.53 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26.27 g	0.00 g	1.18 g	23.94 g	1.00 g	0.53 g	g	g	g	19.93 g	0.02 g	0.78 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g
1,(6),(7)			1,7						1,7			1,3,7				

Az étlapváltozás, jpgát fenntartjuk!