



Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Citromos tea, Margarin, Kakaós kalács	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Molnárika	Gyümölcs tea, Csicseriborsókrém, Magvas kenyér	Gyümölcs tea, Kenőmájás, Félbarna kenyér
		Energia: 253.18 Kcal / 1,058.29 KJ	Energia: 244.72 Kcal / 1,022.93 KJ	Energia: 307.28 Kcal / 1,284.43 KJ	Energia: 319.31 Kcal / 1,334.72 KJ	Energia: 217.10 Kcal / 907.48 KJ
		Fehérje 0.02 g Zsír 3.90 g T.Zsírsv 0.67 g Szénhidrát 8.27 g Cukor 7.99 g Só 0.13 g	Fehérje 6.05 g Zsír 6.72 g T.Zsírsv 1.21 g Szénhidrát 37.95 g Cukor 9.11 g Só 0.99 g	Fehérje 8.10 g Zsír 7.35 g T.Zsírsv 2.91 g Szénhidrát 47.71 g Cukor 13.89 g Só 0.67 g	Fehérje 11.81 g Zsír 8.27 g T.Zsírsv 0.72 g Szénhidrát 49.84 g Cukor 1.24 g Só	Fehérje 8.01 g Zsír 4.88 g T.Zsírsv 2.00 g Szénhidrát 40.11 g Cukor 8.99 g Só 1.32 g
	1,3,7	1,3,(7)	1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,(6),(7),(10)	
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Rostos ivólé, Milánói sertésborda, Reszelt sajt, Túró rudi	Magyaros burgonyaleves, Tejfölös kapos tökfőzlék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér	Csurgatott tojásleves, Temesvári sertés ragu, Bulgur, Alma	Csontleves tésztabetéttel, Sóskamártás, Főtt burgonya, Sült virsli, Körte	Libaleves csigatésztával, Zöldséges kacsá rizottó, Reszelt sajt
		Energia: 779.53 Kcal / 3,258.44 KJ	Energia: 592.49 Kcal / 2,476.61 KJ	Energia: 609.53 Kcal / 2,547.84 KJ	Energia: 730.49 Kcal / 3,053.45 KJ	Energia: 871.15 Kcal / 3,641.41 KJ
		Fehérje 44.85 g Zsír 26.36 g T.Zsírsv 9.30 g Szénhidrát 92.71 g Cukor 13.01 g Só 2.70 g	Fehérje 26.59 g Zsír 23.63 g T.Zsírsv 5.40 g Szénhidrát 64.92 g Cukor 4.03 g Só 3.89 g	Fehérje 23.93 g Zsír 24.68 g T.Zsírsv 4.82 g Szénhidrát 75.23 g Cukor 0.00 g Só 2.66 g	Fehérje 25.11 g Zsír 20.55 g T.Zsírsv 5.79 g Szénhidrát 107.45 g Cukor 10.40 g Só 2.97 g	Fehérje 42.57 g Zsír 26.01 g T.Zsírsv 8.86 g Szénhidrát 116.00 g Cukor 0.07 g Só 3.24 g
	1,3,7,(6)	1,7,9,(6)	1,3,7	1,3,7,9,(6),(10)	1,3,7,9	
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Téliszalámi, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégretek	Sertés párizsi, Vizes zsemle, Margarin, Zöldpaprika	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Alma
		Energia: 318.11 Kcal / 1,329.70 KJ	Energia: 212.55 Kcal / 888.46 KJ	Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 KJ	Energia: 219.52 Kcal / 917.59 KJ	Energia: 327.07 Kcal / 1,367.15 KJ
		Fehérje 7.52 g Zsír 5.10 g T.Zsírsv 0.95 g Szénhidrát 20.77 g Cukor 0.10 g Só 1.14 g	Fehérje 6.21 g Zsír 10.20 g T.Zsírsv 2.93 g Szénhidrát 23.30 g Cukor 1.05 g Só 1.02 g	Fehérje 22.85 g Zsír 8.52 g T.Zsírsv 3.35 g Szénhidrát 31.57 g Cukor 0.10 g Só 1.40 g	Fehérje 6.63 g Zsír 10.09 g T.Zsírsv 2.81 g Szénhidrát 23.43 g Cukor 1.08 g Só 1.05 g	Fehérje 9.42 g Zsír 7.73 g T.Zsírsv 3.73 g Szénhidrát 48.85 g Cukor 1.96 g Só 1.25 g
	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,3,7,(6),(8),(11)	1,7,(6)	1,3,7,11	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!