

Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Forralt tej, Gabonapehely			Citromos tea, Vajas méz, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom		
		Energia: 227.69 Kcal / 951.74 KJ			Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ			Energia: 293.66 Kcal / 1,227.50 KJ			Energia: 227.86 Kcal / 952.45 KJ			Energia: 259.20 Kcal / 1,083.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.43 g	6.52 g	2.36 g	8.60 g	3.40 g	5.13 g	6.09 g	8.68 g	5.87 g	7.82 g	3.75 g	1.32 g	8.48 g	6.60 g	1.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.47 g	9.11 g	1.27 g	26.80 g	5.18 g	0.43 g	46.87 g	16.09 g	0.91 g	38.58 g	9.11 g	0.86 g	39.58 g	9.21 g	1.53 g		
1,(6),(7),(10)		1,7		1,7,(6)		1,7		1,(6),(7)								
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Csirke raguleves, Mákos metélt, Narancs			Csontleves tésztabetéttel, Sárgaborsó főzelék, Fokhagymás aprópecsenye, Félbarna kenyér, Banán			Sütőtökrémleves, Levesgyöngy, Vitaminos vagdalt, Petrezselymes burgonya			Májgaluska leves, Tejbedara, Kakaó			Rostos ivólé, Grill csirkemell, Jázmin rizs, Szilvabefőtt		
		Energia: 806.17 Kcal / 3,369.79 KJ			Energia: 960.85 Kcal / 4,016.35 KJ			Energia: 849.99 Kcal / 3,552.96 KJ			Energia: 693.92 Kcal / 2,900.59 KJ			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.45 g	21.55 g	3.89 g	43.78 g	17.28 g	3.20 g	27.37 g	37.35 g	9.41 g	33.08 g	17.99 g	5.98 g	23.55 g	15.60 g	2.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.65 g	14.89 g	1.70 g	156.76 g	0.49 g	3.11 g	95.33 g	0.00 g	4.39 g	98.83 g	19.55 g	3.17 g	105.75 g	11.42 g	2.09 g		
1,3,9		1,3,9,(6),(7)		1,3,7		1,3,7		1								
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Snidlinges gomolya sajtkrém, Vizes zsemle			Pick téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Prágai sonka, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika			Sertés párizsi, Margarin, Hosszú zsemle, Uborka			Pizzás csiga, Mandarin		
		Energia: 185.09 Kcal / 773.68 KJ			Energia: 347.10 Kcal / 1,450.88 KJ			Energia: 281.71 Kcal / 1,177.55 KJ			Energia: 224.14 Kcal / 936.91 KJ			Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.07 g	6.12 g	3.06 g	6.60 g	9.23 g	2.69 g	24.45 g	4.58 g	2.02 g	8.58 g	11.10 g	4.00 g	0.70 g	0.30 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.61 g	1.30 g	0.80 g	19.68 g	0.05 g	0.96 g	32.11 g	0.00 g	1.29 g	21.06 g	0.08 g	1.32 g	9.80 g	0.00 g	0.00 g		
1,7		1,(6),(7)		1,3,7,(6),(8),(11)		1,3,7,(6)										

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!