



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Füstölt sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Magvas kenyér	Gyümölcs tea, Újhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 330.78 Kcal / 1,382.66 KJ	Energia: 297.31 Kcal / 1,242.76 KJ	Energia: 228.06 Kcal / 953.29 KJ	Energia: 313.14 Kcal / 1,308.93 KJ	Energia: 299.50 Kcal / 1,251.91 KJ
		Fehérje 13.09 g Zsír 4.53 g Szénhidrát 53.79 g	Fehérje 11.22 g Zsír 9.78 g Szénhidrát 40.18 g	Fehérje 6.97 g Zsír 6.61 g Szénhidrát 33.28 g	Fehérje 11.04 g Zsír 10.97 g Szénhidrát 42.19 g	Fehérje 12.11 g Zsír 4.26 g Szénhidrát 51.00 g
		T.Zsír 1.76 g Só 1.23 g	T.Zsír 4.27 g Só 1.29 g	T.Zsír 1.43 g Só 1.41 g	T.Zsír 2.05 g Só 1.32 g	T.Zsír 1.17 g Só 1.86 g
		1,3,7,11	1,7,(6)	1,3,10,(7),(12)	1,(6),(7)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Csontleves zöldséggel, Zöldbabfőzelék, Vagdalt, Félbarna kenyér	Csirke raguleves májjal, Házi kakaós csiga 1 db, Alma	Gombakrémleves, Levesgyöngy, Paradicsomos káposzta, Fűszeres pirított csirkemell	Fokhagymakrém leves, Bácskai rizseshús, Cékla saláta	Zellerleves, Dubarry szelet, Zöldséges bulgur
		Energia: 764.36 Kcal / 3,195.02 KJ	Energia: 567.74 Kcal / 2,373.15 KJ	Energia: 444.06 Kcal / 1,856.17 KJ	Energia: 577.94 Kcal / 2,415.79 KJ	Energia: 616.19 Kcal / 2,575.67 KJ
		Fehérje 28.32 g Zsír 35.61 g Szénhidrát 81.85 g	Fehérje 28.08 g Zsír 14.59 g Szénhidrát 79.65 g	Fehérje 25.47 g Zsír 15.54 g Szénhidrát 49.87 g	Fehérje 22.59 g Zsír 18.18 g Szénhidrát 78.99 g	Fehérje 35.47 g Zsír 22.17 g Szénhidrát 71.88 g
		T.Zsír 8.68 g Só 3.18 g	T.Zsír 2.57 g Só 1.75 g	T.Zsír 2.83 g Só 4.04 g	T.Zsír 4.39 g Só 1.34 g	T.Zsír 5.77 g Só 4.85 g
		1,3,7,9,(6)	1,3,7	1,3,7,(6),(12)	7	1,3,7,9
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Fokhagymás felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégrettek	Diák csemege, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Kockasajt, Kifli, Mandarin
		Energia: 219.52 Kcal / 917.59 KJ	Energia: 220.29 Kcal / 920.81 KJ	Energia: 205.78 Kcal / 860.16 KJ	Energia: 313.95 Kcal / 1,312.31 KJ	Energia: 222.74 Kcal / 931.05 KJ
		Fehérje 6.63 g Zsír 10.09 g Szénhidrát 23.43 g	Fehérje 5.59 g Zsír 5.25 g Szénhidrát 24.93 g	Fehérje 5.66 g Zsír 9.60 g Szénhidrát 23.28 g	Fehérje 7.29 g Zsír 4.50 g Szénhidrát 21.12 g	Fehérje 7.12 g Zsír 6.09 g Szénhidrát 34.36 g
		T.Zsír 2.81 g Só 1.05 g	T.Zsír 0.96 g Só 0.76 g	T.Zsír 2.54 g Só 0.63 g	T.Zsír 1.59 g Só 0.83 g	T.Zsír 3.60 g Só 0.28 g
		1,7,(6)	1,(7)	1,7,(6)	1,7,(6),(10)	7,(1)