



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai																
	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Kakaó, Kalács		Citromos tea, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		Gyümölcs tea, Csicseriborsókrém, Félbarna kenyér		Citromos tea, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom		Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájas, Teljes kiőrlésű kenyér						
		Energia: 319.14 Kcal / 1,334.01 KJ		Energia: 201.10 Kcal / 840.60 KJ		Energia: 275.81 Kcal / 1,152.89 KJ		Energia: 294.56 Kcal / 1,231.26 KJ		Energia: 225.30 Kcal / 941.75 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		11.92 g	8.87 g	3.51 g	5.54 g	4.12 g	1.33 g	9.19 g	5.33 g	0.72 g	5.49 g	14.44 g	9.18 g	7.23 g	6.50 g	2.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.01 g	10.89 g	0.66 g	33.58 g	4.12 g	0.84 g	47.65 g	8.99 g	0.95 g	33.63 g	4.12 g	0.85 g	38.13 g	9.11 g	1.26 g		
1,3,7		1,7		1,3,7,10,(6),(12)		1,7		1,(6),(7),(10)								
Ebéd																
	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Zöldségleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt		Sajtkrémleves, Kelkáposzta főzelék, Sült baromfi pálca		Csurgatott tojásleves, Rántott halrudacska, Jázmin rizs, Francia saláta		Magyaros burgonyaleves, Fejtett babfőzelék, Sertés pörkölt		Rostos ivólé, Gyros salátával, ezersziget öntettel, Párolt jázmin rizs						
		Energia: 783.48 Kcal / 3,274.95 KJ		Energia: 501.88 Kcal / 2,097.86 KJ		Energia: 1,152.63 Kcal / 4,817.99 KJ		Energia: 629.60 Kcal / 2,631.73 KJ		Energia: 649.85 Kcal / 2,716.37 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		31.39 g	31.98 g	9.30 g	18.21 g	29.15 g	6.75 g	24.12 g	78.84 g	10.48 g	32.22 g	25.12 g	5.83 g	24.78 g	36.69 g	6.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.41 g	6.19 g	2.37 g	40.23 g	0.31 g	1.95 g	106.04 g	4.08 g	4.55 g	65.65 g	1.03 g	3.38 g	58.07 g	0.70 g	4.10 g		
1,3,7,9		1,3,7,(6),(10)		1,3,7,10,(12)		1,7,9		3,7,10,(1)								
Uzsonna																
	(00120) Iskolás menü 7-10 éves															
		Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika		Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Uborka		Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika		Zöldséges szelet, Margarin, Szezámragos zsemle		Pizzás csiga						
		Energia: 205.18 Kcal / 857.65 KJ		Energia: 221.52 Kcal / 925.95 KJ		Energia: 311.56 Kcal / 1,302.32 KJ		Energia: 175.99 Kcal / 735.64 KJ		Energia: 301.16 Kcal / 1,258.85 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		7.95 g	8.87 g	2.18 g	6.81 g	10.10 g	2.81 g	7.09 g	4.48 g	1.59 g	5.37 g	6.58 g	1.51 g	4.06 g	21.61 g	5.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.85 g	0.10 g	1.23 g	23.71 g	1.08 g	1.06 g	20.78 g	0.00 g	0.82 g	23.71 g	0.26 g	1.16 g	22.25 g	0.00 g	1.30 g		
1,(6),(7)		1,7,(6)		1,7,(6),(10)		1,(7)		1,7,(6),(12)								