



Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Pöttyös kakaó 0,2 l, Túrós táska			Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Magvas kenyér			Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 195.33 Kcal / 816.48 KJ			Energia: 697.54 Kcal / 2,915.72 KJ			Energia: 283.30 Kcal / 1,184.19 KJ			Energia: 288.57 Kcal / 1,206.22 KJ			Energia: 297.38 Kcal / 1,243.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.75 g	10.11 g	4.23 g	39.49 g	44.78 g	25.58 g	11.81 g	7.23 g	1.21 g	11.22 g	8.98 g	3.47 g	9.38 g	7.32 g	1.88 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
37.20 g			32.84 g			42.05 g			39.92 g			48.70 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
8.11 g			0.00 g			8.99 g			9.01 g			13.75 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.84 g			0.18 g			1.38 g			1.23 g			1.01 g				
1,7			(1)			1,7			1,7,(6)			1,3,7,11				
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Citromos kertileves, Csikós tokány, Bulgur, Alma			Gesztenyekrémleves, Tarhonyás hús, Csemege uborka édesítőszerrel			Csontleves zöldséggel, Erdélyi rakott káposzta, Körte, Félbarna kenyér			Húsgaluska leves, Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Kinder tejszelet			Rostos ivólé, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Amerikai káposztasaláta		
		Energia: 718.39 Kcal / 3,002.87 KJ			Energia: 651.51 Kcal / 2,723.31 KJ			Energia: 1,361.59 Kcal / 5,691.45 KJ			Energia: 856.13 Kcal / 3,578.62 KJ			Energia: 710.10 Kcal / 2,968.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.78 g	25.35 g	6.71 g	27.86 g	15.03 g	3.45 g	49.34 g	30.09 g	8.34 g	34.84 g	56.63 g	10.16 g	29.56 g	28.57 g	4.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
94.89 g			99.90 g			220.95 g			75.93 g			81.31 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.01 g			31.04 g			0.10 g			12.23 g			2.00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
2.60 g			4.94 g			9.81 g			4.30 g			6.67 g				
1,3,7,9			1,10			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			3,10,(1),(7),(12)				
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka			Pick viaszos borjómájás, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika			Prágai sonka, Margarin, Szezámagos zsemle, Jégretek			Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldpaprika			Ízes táska, Mandarin		
		Energia: 206.58 Kcal / 863.50 KJ			Energia: 246.20 Kcal / 1,029.12 KJ			Energia: 173.90 Kcal / 726.90 KJ			Energia: 239.10 Kcal / 999.44 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
		6.49 g	9.16 g	2.35 g	22.00 g	4.80 g	3.24 g	8.45 g	4.48 g	0.78 g	8.20 g	4.74 g	1.24 g	0.70 g	0.30 g	0.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
23.63 g			30.92 g			24.79 g			35.41 g			9.80 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
1.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.64 g			1.12 g			1.25 g			1.19 g			-1.00 g				
1,7,(6)			1,3,7,(6),(8),(10),(11)			1,(6),(7)			1,3,7,11,(6),(10)			1				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!