



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Pötyös kakaó 0,2 l, Trappista sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Házi sonkakrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Nutella, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Briós	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 849.12 Kcal / 3,549.32 KJ	Energia: 224.96 Kcal / 940.33 KJ	Energia: 250.92 Kcal / 1,048.85 KJ	Energia: 174.05 Kcal / 727.53 KJ	Energia: 272.79 Kcal / 1,140.26 KJ
		Fehérje 46.67 g Zsír 50.41 g T.Zsír 28.62 g Só 1.23 g	Fehérje 7.93 g Zsír 3.68 g T.Zsír 1.11 g Só 1.13 g	Fehérje 12.80 g Zsír 3.48 g T.Zsír 1.63 g Só 1.17 g	Fehérje 3.62 g Zsír 3.22 g T.Zsír 1.32 g Só 0.32 g	Fehérje 5.91 g Zsír 6.91 g T.Zsír 0.97 g Só 1.44 g
		Szénhidrát 49.66 g Cukor 0.14 g	Szénhidrát 39.12 g Cukor 7.99 g	Szénhidrát 41.20 g Cukor 0.00 g	Szénhidrát 32.39 g Cukor 14.53 g	Szénhidrát 39.80 g Cukor 9.11 g
		1,7	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,3,7	1,3,10,(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Csurgatott tojásleves, Csirkés pirított tészta	Csontleves zöldséggel, Zöldbabfőzelék, Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Rostos ivólé, Retro hamburger 1 db, Steak burgonya fél adag, Túró rudi	Jókai bableves, Tejbedara, Kakaó szórát, Banán	Rostos ivólé, Hawaii csirkemell filé, Jázmin rizs, Csokoládés fánk
		Energia: 551.11 Kcal / 2,303.64 KJ	Energia: 1,399.67 Kcal / 5,850.62 KJ	Energia: 784.78 Kcal / 3,280.38 KJ	Energia: 930.28 Kcal / 3,888.57 KJ	Energia: 1,065.90 Kcal / 4,455.46 KJ
		Fehérje 28.42 g Zsír 16.59 g T.Zsír 1.97 g Só 1.97 g	Fehérje 52.67 g Zsír 38.70 g T.Zsír 9.19 g Só 4.87 g	Fehérje 34.27 g Zsír 38.80 g T.Zsír 12.24 g Só 3.31 g	Fehérje 31.65 g Zsír 22.64 g T.Zsír 7.26 g Só 5.58 g	Fehérje 41.43 g Zsír 26.95 g T.Zsír 8.57 g Só 4.59 g
		Szénhidrát 71.04 g Cukor 0.00 g	Szénhidrát 207.76 g Cukor 3.91 g	Szénhidrát 76.21 g Cukor 15.70 g	Szénhidrát 148.37 g Cukor 32.61 g	Szénhidrát 162.66 g Cukor 25.36 g
		1,3	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)	1,7	1,7,(3),(5),(6)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Pick téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Turista felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Réteges joghurt, Müzli szelet	Kockasajt, Sajtos kifli
		Energia: 313.29 Kcal / 1,309.55 KJ	Energia: 347.10 Kcal / 1,450.88 KJ	Energia: 179.96 Kcal / 752.23 KJ	Energia: 25.33 Kcal / 105.88 KJ	Energia: 204.40 Kcal / 854.39 KJ
		Fehérje 22.71 g Zsír 8.88 g T.Zsír 3.75 g Só 1.25 g	Fehérje 6.60 g Zsír 9.23 g T.Zsír 2.69 g Só 0.96 g	Fehérje 6.23 g Zsír 6.34 g T.Zsír 1.26 g Só 1.00 g	Fehérje 5.99 g Zsír 6.71 g T.Zsír 3.13 g Só 0.49 g	Fehérje 6.70 g Zsír 5.91 g T.Zsír 3.60 g Só 0.28 g
		Szénhidrát 30.83 g Cukor 0.08 g	Szénhidrát 19.68 g Cukor 0.05 g	Szénhidrát 23.61 g Cukor 1.00 g	Szénhidrát 26.28 g Cukor 14.31 g	Szénhidrát 28.48 g Cukor 1.96 g
		1,3,7,(6),(8),(11)	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,6,7,12,(5),(8),(11)	1,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!