



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves						
		Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Fatörzskifli	Mogyoró ízű tejszake, Molnárka	Citromos tea, Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Tejbedara, Kakaó szórát	Gyümölcs tea, Barackíz, Delma margarin, Félbarna kenyér
		Energia: 292.39 Kcal / 1.222.19 KJ	Energia: 217.06 Kcal / 907.31 KJ	Energia: 273.44 Kcal / 1.142.98 KJ	Energia: 230.44 Kcal / 963.24 KJ	Energia: 238.17 Kcal / 995.55 KJ	Energia: 284.42 Kcal / 1.188.88 KJ
		Fehérje 7.94 g Zsír 10.58 g T.Zsír 2.87 g Szénhidrát 38.04 g Cukor 9.19 g Só 1.39 g	Fehérje 11.52 g Zsír 7.21 g T.Zsír 3.36 g Szénhidrát 36.54 g Cukor 2.80 g Só 0.27 g	Fehérje 7.90 g Zsír 6.72 g T.Zsír 2.54 g Szénhidrát 40.90 g Cukor 6.90 g Só 0.68 g	Fehérje 8.05 g Zsír 5.96 g T.Zsír 1.89 g Szénhidrát 34.11 g Cukor 4.12 g Só 1.22 g	Fehérje 6.93 g Zsír 2.63 g T.Zsír 1.35 g Szénhidrát 46.31 g Cukor 25.26 g Só 0.44 g	Fehérje 6.12 g Zsír 4.38 g T.Zsír 0.67 g Szénhidrát 54.16 g Cukor 21.45 g Só 1.03 g
		1,(6),(7)	7	1,3,7	1,7,(6),(10)	1,7	1,(6),(7),(12)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves						
		Brokkolikrémleves, Csopaki aprópecsenye, Főtt burgonya	Zöldséges tarhonya leves, Sajtos-tejfölös csirkemell, Bulgur	Vöröslencse krémleves, Levesgyöngy, Szárnyas rizottó, Kinder tejszelet	Csontleves tésztabetéttel, Sárgaborsó főzelék, Sült baromfi pálca, Mandarin	Gesztenye-krémleves, Milánói sertésborda, Reszelt sajt	Rostos ivólé, Hawaii csirkemell filé, Bulgur, Csokoládés fánk
		Energia: 566.12 Kcal / 2.366.38 KJ	Energia: 546.18 Kcal / 2.283.03 KJ	Energia: 691.95 Kcal / 2.892.35 KJ	Energia: 640.66 Kcal / 2.677.96 KJ	Energia: 898.05 Kcal / 3.753.85 KJ	Energia: 951.85 Kcal / 3.978.73 KJ
		Fehérje 23.51 g Zsír 24.95 g T.Zsír 5.91 g Szénhidrát 55.33 g Cukor 0.07 g Só 2.87 g	Fehérje 33.20 g Zsír 15.38 g T.Zsír 4.30 g Szénhidrát 71.45 g Cukor 0.09 g Só 2.84 g	Fehérje 40.51 g Zsír 32.10 g T.Zsír 5.93 g Szénhidrát 86.54 g Cukor 7.42 g Só 1.86 g	Fehérje 31.80 g Zsír 18.25 g T.Zsír 4.54 g Szénhidrát 87.46 g Cukor 0.37 g Só 1.96 g	Fehérje 44.88 g Zsír 25.78 g T.Zsír 8.39 g Szénhidrát 121.39 g Cukor 33.73 g Só 3.35 g	Fehérje 42.83 g Zsír 22.97 g T.Zsír 8.14 g Szénhidrát 146.02 g Cukor 25.36 g Só 1.65 g
		1,7	1,7	1,3,6,7	1,3,9,(6),(7),(10)	1,3,7,(6)	1,7,(3),(5),(6)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves						
		Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Turista felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Zala felvágott, Margarin, Hosszú zsemle, Uborka	Gépsonka, Margarin, Korpás zsemle, Jégsláta	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Alma
		Energia: 223.90 Kcal / 935.90 KJ	Energia: 190.13 Kcal / 794.74 KJ	Energia: 206.71 Kcal / 864.05 KJ	Energia: 216.03 Kcal / 903.01 KJ	Energia: 175.71 Kcal / 734.47 KJ	Energia: 327.07 Kcal / 1.367.15 KJ
		Fehérje 9.13 g Zsír 10.11 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 23.33 g Cukor 1.02 g Só 0.83 g	Fehérje 9.79 g Zsír 6.33 g T.Zsír 1.32 g Szénhidrát 24.81 g Cukor 0.00 g Só 0.70 g	Fehérje 7.65 g Zsír 9.37 g T.Zsír 2.70 g Szénhidrát 24.48 g Cukor 0.05 g Só 1.08 g	Fehérje 8.48 g Zsír 10.72 g T.Zsír 3.60 g Szénhidrát 21.36 g Cukor 0.10 g Só 1.43 g	Fehérje 8.59 g Zsír 5.24 g T.Zsír 0.96 g Szénhidrát 25.58 g Cukor 0.10 g Só 1.25 g	Fehérje 9.42 g Zsír 7.73 g T.Zsír 3.73 g Szénhidrát 48.85 g Cukor 1.96 g Só 1.25 g
		1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,3,7,(6)	1,(6),(7)	1,3,7,11

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!