



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gyümölcs tea, Füstölt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Dzsungel gabonapehely	Citromos tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Magvas kenyér
		Energia: 305.51 Kcal / 1,277.03 KJ	Energia: 248.35 Kcal / 1,038.10 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 292.61 Kcal / 1,223.11 KJ	Energia: 283.30 Kcal / 1,184.19 KJ
		Fehérje 10.44 g Zsír 11.40 g T.Zsír 4.63 g Só 1.23 g Szénhidrát 38.20 g Cukor 9.21 g	Fehérje 10.11 g Zsír 2.23 g T.Zsír 0.95 g Só 0.91 g Szénhidrát 45.99 g Cukor 13.59 g	Fehérje 8.60 g Zsír 3.40 g T.Zsír 5.13 g Só 0.43 g Szénhidrát 26.80 g Cukor 5.18 g	Fehérje 8.14 g Zsír 10.62 g T.Zsír 2.88 g Só 1.39 g Szénhidrát 37.81 g Cukor 8.19 g	Fehérje 11.81 g Zsír 7.23 g T.Zsír 1.21 g Só 1.38 g Szénhidrát 42.05 g Cukor 8.99 g
	1,7	1,7,(6)	1,7	1,(6),(7)	1,7	
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Burgonyaleves kolbásszal, Szilvatötélkes gombóc, Fahéjas szórat	Rántott leves, Píritott zsemlekočka, Sárgaborsó főzelék, Vagdalt	Gombakrémleves, Rakott burgonya darált hússal, Csemege uborka édesítőszerrel	Húsleves, Főtt sertéshús, Píritott dara, Vegyes gyümölcsmártás	Karalábéleves, Vadas sertésragu, Gnocchi köret
		Energia: 974.86 Kcal / 4,074.91 KJ	Energia: 698.32 Kcal / 2,918.98 KJ	Energia: 589.57 Kcal / 2,464.40 KJ	Energia: 558.98 Kcal / 2,336.54 KJ	Energia: 405.66 Kcal / 1,695.66 KJ
		Fehérje 20.09 g Zsír 27.03 g T.Zsír 4.43 g Só 3.05 g Szénhidrát 157.39 g Cukor 39.12 g	Fehérje 29.99 g Zsír 38.49 g T.Zsír 8.04 g Só 2.73 g Szénhidrát 57.15 g Cukor 0.00 g	Fehérje 21.20 g Zsír 31.83 g T.Zsír 9.87 g Só 3.22 g Szénhidrát 49.30 g Cukor 1.82 g	Fehérje 26.99 g Zsír 11.83 g T.Zsír 2.96 g Só 2.94 g Szénhidrát 84.99 g Cukor 22.36 g	Fehérje 22.03 g Zsír 32.14 g T.Zsír 7.10 g Só 2.88 g Szénhidrát 66.16 g Cukor 5.72 g
	1,9	1,3	1,3,7,10	1,3,9	1,3,7,10,(12)	
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gépsonka, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Trappista sajt, Margarin, Szezámagos zsemle, Zöldpaprika	Réteges joghurt, Sajtos kifli
		Energia: 183.95 Kcal / 768.91 KJ	Energia: 415.56 Kcal / 1,737.04 KJ	Energia: 298.35 Kcal / 1,247.10 KJ	Energia: 207.34 Kcal / 866.68 KJ	Energia: 130.00 Kcal / 543.40 KJ
		Fehérje 7.15 g Zsír 6.08 g T.Zsír 1.19 g Só 1.20 g Szénhidrát 24.45 g Cukor 1.10 g	Fehérje 8.07 g Zsír 15.39 g T.Zsír 5.46 g Só 0.47 g Szénhidrát 21.09 g Cukor 0.00 g	Fehérje 22.39 g Zsír 7.94 g T.Zsír 3.29 g Só 0.83 g Szénhidrát 30.75 g Cukor 0.00 g	Fehérje 8.99 g Zsír 8.79 g T.Zsír 3.47 g Só 0.96 g Szénhidrát 23.03 g Cukor 0.02 g	Fehérje 9.73 g Zsír 6.10 g T.Zsír 3.13 g Só 0.49 g Szénhidrát 47.53 g Cukor 12.99 g
	1,7,(6)	1,(7)	1,3,7,(6),(8),(11)	1,7	1,7	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!