

Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Citromos tea, Zott Belriso tejberizs, Molnárka	Forralt tej, Gabonapehely	Gyümölcs tea, Vaj, Magvas kenyér	Gyümölcs ízű tejsshake, Kalács	Citromos tea, Snidlinges gomolya sajtkrém, Félbarna kenyér
		Energia: 216.87 Kcal / 906.52 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 308.99 Kcal / 1,291.58 KJ	Energia: 285.30 Kcal / 1,192.55 KJ	Energia: 245.99 Kcal / 1,028.24 KJ
		Fehérje 4.22 g Zsír 6.40 g T.Zsír 0.45 g Szénhidrát 33.15 g Cukor 3.45 g Só 0.20 g	Fehérje 8.60 g Zsír 3.40 g T.Zsír 5.13 g Szénhidrát 26.80 g Cukor 5.18 g Só 0.43 g	Fehérje 8.69 g Zsír 11.63 g T.Zsír 5.87 g Szénhidrát 42.05 g Cukor 8.99 g Só 1.20 g	Fehérje 11.72 g Zsír 8.24 g T.Zsír 3.14 g Szénhidrát 40.20 g Cukor 3.90 g Só 0.67 g	Fehérje 10.18 g Zsír 5.00 g T.Zsír 2.76 g Szénhidrát 39.23 g Cukor 8.29 g Só 1.20 g
		1,3,7	1,7	1,7	1,3,7	1,7,(6)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gombakrémleves, Levesgyöngy, Hentes tokány, Petrezselymes burgonya, Mandarin	Csontleves zöldséggel, Bolognai rakott makaróni, Alma	Magyaros burgonyaleves, Lencsefőzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér	Kertészleves, Sajtos-tejfölös csirkemell, Jázmin rizs, Cékla saláta	Gulyásleves, Aranygaluska, Vaníliásodó
		Energia: 740.30 Kcal / 3,094.45 KJ	Energia: 1,344.61 Kcal / 5,620.47 KJ	Energia: 689.87 Kcal / 2,883.66 KJ	Energia: 688.75 Kcal / 2,878.98 KJ	Energia: 834.33 Kcal / 3,487.50 KJ
		Fehérje 30.48 g Zsír 23.68 g T.Zsír 5.33 g Szénhidrát 94.74 g Cukor 0.91 g Só 3.24 g	Fehérje 50.53 g Zsír 25.88 g T.Zsír 5.89 g Szénhidrát 226.09 g Cukor 4.75 g Só 3.81 g	Fehérje 33.14 g Zsír 24.04 g T.Zsír 5.71 g Szénhidrát 82.86 g Cukor 0.84 g Só 4.81 g	Fehérje 31.67 g Zsír 22.08 g T.Zsír 5.02 g Szénhidrát 90.45 g Cukor 4.95 g Só 3.83 g	Fehérje 30.73 g Zsír 29.85 g T.Zsír 6.49 g Szénhidrát 108.64 g Cukor 35.52 g Só 1.19 g
		1,3,7,10,(6)	1,3,9	1,7,9,10,(6),(12)	1,3,7,9	1,3,7,8,9
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Korpás zsemle, Pick viaszos borjómájás, Zöldpaprika	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle, Jégretek	Szalámi krém, Szezámagos zsemle, Lilahagyma	Sajttal szórt pogácsa, Banán
		Energia: 347.57 Kcal / 1,452.84 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ	Energia: 156.64 Kcal / 654.76 KJ	Energia: 519.51 Kcal / 2,171.55 KJ
		Fehérje 7.08 g Zsír 8.74 g T.Zsír 2.17 g Szénhidrát 20.33 g Cukor 0.10 g Só 1.12 g	Fehérje 22.02 g Zsír 4.81 g T.Zsír 3.24 g Szénhidrát 30.98 g Cukor 0.00 g Só 1.12 g	Fehérje 23.25 g Zsír 5.22 g T.Zsír 2.19 g Szénhidrát 31.55 g Cukor 0.08 g Só 1.30 g	Fehérje 6.54 g Zsír 3.45 g T.Zsír 1.02 g Szénhidrát 24.66 g Cukor 0.00 g Só 0.98 g	Fehérje 6.90 g Zsír 21.40 g T.Zsír 6.80 g Szénhidrát 74.10 g Cukor 0.40 g Só 0.23 g
		1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(10),(11)	1,3,7,(8),(11)	1,7,10,(6),(12)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!