

Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves						
		Gyümölcs tea, Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Gabona golyó	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Karamell, Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 225.84 Kcal / 944.01 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 175.06 Kcal / 731.75 KJ	Energia: 414.47 Kcal / 1,732.48 KJ	Energia: 268.41 Kcal / 1,121.95 KJ	Energia: 301.77 Kcal / 1,261.40 KJ
		Fehérje 8.52 g Zsír 1.83 g T.Zsír 0.76 g Szénhidrát 42.89 g Cukor 11.49 g Só 0.91 g	Fehérje 8.80 g Zsír 3.40 g T.Zsír 1.96 g Szénhidrát 26.60 g Cukor 4.98 g Só 0.43 g	Fehérje 6.71 g Zsír 8.52 g T.Zsír 3.88 g Szénhidrát 35.93 g Cukor 4.00 g Só 0.90 g	Fehérje 10.60 g Zsír 15.30 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 56.49 g Cukor 14.99 g Só 0.27 g	Fehérje 5.71 g Zsír 6.87 g T.Zsír 0.96 g Szénhidrát 39.00 g Cukor 9.11 g Só 1.44 g	Fehérje 7.98 g Zsír 12.16 g T.Zsír 3.32 g Szénhidrát 37.98 g Cukor 9.11 g Só 0.97 g
		1,7,(6)	1,7	1,7,(6)	7	1,3,10,(7)	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves						
		Daragaluska leves, Bolognai rakott tészta, Banán	Tavaszi zöldségleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér	Jókai bableves, Aranygaluska, Vaníliásodó	Zöldborsóleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítőszerrel	Rostos ivólé, Tökmagos rántott csirkemell filé, Burgonyapüré, Cékla saláta	Csontleves zöldséggel, Retro hamburger 1 db, Steak burgonya fél adag
		Energia: 873.33 Kcal / 3,650.52 KJ	Energia: 660.12 Kcal / 2,759.30 KJ	Energia: 889.31 Kcal / 3,717.32 KJ	Energia: 728.84 Kcal / 3,046.55 KJ	Energia: 689.05 Kcal / 2,880.23 KJ	Energia: 876.17 Kcal / 3,662.39 KJ
		Fehérje 31.10 g Zsír 25.80 g T.Zsír 8.32 g Szénhidrát 127.39 g Cukor 5.41 g Só 2.40 g	Fehérje 27.04 g Zsír 26.69 g T.Zsír 5.26 g Szénhidrát 73.90 g Cukor 2.93 g Só 2.97 g	Fehérje 31.81 g Zsír 33.17 g T.Zsír 8.17 g Szénhidrát 115.59 g Cukor 30.10 g Só 3.11 g	Fehérje 30.42 g Zsír 20.73 g T.Zsír 3.50 g Szénhidrát 103.56 g Cukor 1.82 g Só 2.24 g	Fehérje 30.45 g Zsír 25.30 g T.Zsír 3.80 g Szénhidrát 79.85 g Cukor 4.80 g Só 2.88 g	Fehérje 37.75 g Zsír 35.37 g T.Zsír 9.55 g Szénhidrát 101.68 g Cukor 7.23 g Só 4.32 g
		1,3,7	1,3,7,9,(6)	1,3,7,8	1,10	1,3,7	1,3,7,9,10,(12)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves						
		Sertés párizsi, Margarin, Szezámagos zsemle, Uborka	Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek	Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Prágai sonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégsaláta	Zott Belriso tejberizs, Mandarin	Sajttal szórt pogácsa, Alma
		Energia: 204.96 Kcal / 856.73 KJ	Energia: 289.11 Kcal / 1,208.48 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 187.55 Kcal / 783.96 KJ	Energia: 241.44 Kcal / 1,009.22 KJ	Energia: 361.75 Kcal / 1,512.12 KJ
		Fehérje 6.67 g Zsír 8.78 g T.Zsír 2.51 g Szénhidrát 23.41 g Cukor 0.08 g Só 1.19 g	Fehérje 6.51 g Zsír 5.04 g T.Zsír 2.06 g Szénhidrát 20.22 g Cukor 0.00 g Só 0.89 g	Fehérje 10.55 g Zsír 9.27 g T.Zsír 3.54 g Szénhidrát 24.45 g Cukor 0.02 g Só 0.89 g	Fehérje 8.55 g Zsír 5.79 g T.Zsír 1.08 g Szénhidrát 24.95 g Cukor 1.00 g Só 1.10 g	Fehérje 0.56 g Zsír 0.24 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 11.34 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Fehérje 4.90 g Zsír 21.80 g T.Zsír 6.80 g Szénhidrát 36.20 g Cukor 0.40 g Só 0.14 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7,(6)	7,(1)	1,3,7