



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gyümölcs tea, Füstölt gomolya sajtkrém, Félbarna kenyér	Karamell, Kalács	Gyümölcs tea, Újhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Vaj, Félbarna kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 247.99 Kcal / 1,036.60 KJ	Energia: 341.88 Kcal / 1,429.06 KJ	Energia: 299.50 Kcal / 1,251.91 KJ	Energia: 269.48 Kcal / 1,126.43 KJ	Energia: 227.39 Kcal / 950.49 KJ
		Fehérje 10.15 g Zsír 4.69 g T.Zsír 2.67 g Szénhidrát 40.46 g Cukor 9.29 g Só 1.26 g	Fehérje 11.36 g Zsír 8.22 g T.Zsír 3.13 g Szénhidrát 54.69 g Cukor 18.89 g Só 0.66 g	Fehérje 12.11 g Zsír 4.26 g T.Zsír 1.17 g Szénhidrát 51.00 g Cukor 9.11 g Só 1.86 g	Fehérje 6.25 g Zsír 8.72 g T.Zsír 5.88 g Szénhidrát 40.60 g Cukor 8.99 g Só 0.91 g	Fehérje 8.39 g Zsír 5.90 g T.Zsír 1.57 g Szénhidrát 32.80 g Cukor 4.12 g Só 1.03 g
		1,7,(6)	1,3,7	1,7	1,7,(6)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Paradicsom leves, Rántott halrudacska, Párolt jázmin rizs, Amerikai káposztasaláta	Zellerleves, Parajos szárnyas ragu, Tészta köret	Frankfurti leves, Csirkepaprikás, Tészta köret	Húsleves, Főtt sertéshús, Piritott dara, Meggymártás	Székelygulyás, Mákos guba, Vaníliásodó
		Energia: 838.26 Kcal / 3,503.93 KJ	Energia: 567.05 Kcal / 2,370.27 KJ	Energia: 634.06 Kcal / 2,650.37 KJ	Energia: 509.63 Kcal / 2,130.25 KJ	Energia: 801.45 Kcal / 3,350.06 KJ
		Fehérje 20.07 g Zsír 52.66 g T.Zsír 6.03 g Szénhidrát 90.28 g Cukor 13.70 g Só 3.94 g	Fehérje 32.75 g Zsír 19.43 g T.Zsír 5.19 g Szénhidrát 64.53 g Cukor 0.08 g Só 2.51 g	Fehérje 29.11 g Zsír 26.23 g T.Zsír 5.66 g Szénhidrát 68.69 g Cukor 0.00 g Só 2.45 g	Fehérje 25.18 g Zsír 11.77 g T.Zsír 2.93 g Szénhidrát 74.27 g Cukor 21.03 g Só 2.39 g	Fehérje 32.79 g Zsír 27.31 g T.Zsír 8.10 g Szénhidrát 104.97 g Cukor 39.11 g Só 3.99 g
		1,3,10,(7),(12)	1,3,7,9	1,3,7	1,3,9	1,7,(12)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Zöldséges szelet, Margarin, Korpás zsemle	Kolbászkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Olasz felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle, Pritaminpaprika	Sajttal szórt rúd, Narancs
		Energia: 186.71 Kcal / 780.45 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 230.90 Kcal / 965.16 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 305.31 Kcal / 1,276.20 KJ
		Fehérje 6.95 g Zsír 7.07 g T.Zsír 1.58 g Szénhidrát 25.19 g Cukor 0.26 g Só 1.09 g	Fehérje 7.37 g Zsír 8.54 g T.Zsír 2.50 g Szénhidrát 22.24 g Cukor 0.06 g Só 1.09 g	Fehérje 6.85 g Zsír 11.68 g T.Zsír 3.26 g Szénhidrát 23.65 g Cukor 1.00 g Só 1.48 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 11.63 g Zsír 5.22 g T.Zsír 2.83 g Szénhidrát 51.46 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g
		1,(7)	1,7	1,7,(6)	1,7	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!