



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs tea, Áfonya lekvár, Vaj, Félbarna kenyér	Gyümölcs ízű joghurt, Kifli	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Magvas kenyér	Citromos tea, Gyümölcsös köleskása	
		Energia: 265.10 Kcal / 1,108.12 KJ	Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ	Energia: 280.41 Kcal / 1,172.11 KJ	Energia: 623.54 Kcal / 2,606.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 6.05 g Zsír 8.68 g T.Zsírsv 5.87 g Szénhidrát 39.80 g Cukor 8.99 g Só 0.91 g	Fehérje 9.73 g Zsír 6.10 g T.Zsírsv 3.13 g Szénhidrát 47.53 g Cukor 12.99 g Só 0.49 g	Fehérje 9.47 g Zsír 8.05 g T.Zsírsv 0.86 g Szénhidrát 42.19 g Cukor 8.99 g Só 1.34 g	Fehérje 16.41 g Zsír 9.52 g T.Zsírsv 4.03 g Szénhidrát 117.23 g Cukor 35.25 g Só 0.73 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g Szénhidrát g Cukor g Só g
		1,7,(6)	7,(1)	1,3,(7)	7	
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Zöldborsókrémleves, Pirított mandula, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Alma	Rostos ivólé, Gyros salátával, ezersziget öntettel, Párolt jázmin rizs, Túró rudi	Paradicsom leves, Rántott sertésborda, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel	Rostos ivólé, Retro hamburger 1 db, Steak burgonya fél adag, Müzli szelet	Téli szünet
		Energia: 976.27 Kcal / 4,080.81 KJ	Energia: 732.47 Kcal / 3,061.72 KJ	Energia: 969.59 Kcal / 4,052.89 KJ	Energia: 727.49 Kcal / 3,040.91 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 38.57 g Zsír 43.13 g T.Zsírsv 11.56 g Szénhidrát 106.65 g Cukor 6.12 g Só 1.92 g	Fehérje 28.98 g Zsír 40.89 g T.Zsírsv 9.29 g Szénhidrát 67.17 g Cukor 9.20 g Só 4.10 g	Fehérje 34.98 g Zsír 36.42 g T.Zsírsv 5.65 g Szénhidrát 120.22 g Cukor 15.93 g Só 7.71 g	Fehérje 30.47 g Zsír 35.52 g T.Zsírsv 9.44 g Szénhidrát 70.94 g Cukor 8.52 g Só 3.31 g	Fehérje 0.00 g Zsír 0.00 g T.Zsírsv 0.00 g Szénhidrát 0.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,7,8	3,7,10,(1)	1,3,10	1,3,6,7,10,12,(5),(8),(11)	
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Prágai sonka, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Narancs, Sonkás-sajtos croissant	
		Energia: 363.06 Kcal / 1,517.59 KJ	Energia: 315.68 Kcal / 1,319.54 KJ	Energia: 187.55 Kcal / 783.96 KJ	Energia: 190.58 Kcal / 796.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 7.04 g Zsír 10.69 g T.Zsírsv 3.02 g Szénhidrát 19.69 g Cukor 0.00 g Só 1.41 g	Fehérje 22.91 g Zsír 8.90 g T.Zsírsv 3.75 g Szénhidrát 31.17 g Cukor 0.08 g Só 1.26 g	Fehérje 8.35 g Zsír 5.78 g T.Zsírsv 1.08 g Szénhidrát 24.65 g Cukor 1.00 g Só 1.09 g	Fehérje 6.57 g Zsír 2.90 g T.Zsírsv 1.49 g Szénhidrát 33.20 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g Szénhidrát g Cukor g Só g
		1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(11)	1,7,(6)	1,3,7	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!