

Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Vanília ízű tej, Margarin, Kakaós kalács	Gyümölcs ízű joghurt, Kifli	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom
		Energia: 296.77 Kcal / 1,240.50 KJ	Energia: 329.17 Kcal / 1,375.93 KJ	Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ	Energia: 201.49 Kcal / 842.23 KJ	Energia: 276.30 Kcal / 1,154.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.44 g 10.60 g 3.83 g	6.83 g 6.92 g 2.31 g	9.73 g 6.10 g 3.13 g	5.93 g 10.12 g 4.23 g	8.82 g 8.62 g 2.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37.94 g 9.13 g 1.17 g	13.63 g 2.68 g 0.43 g	47.53 g 12.99 g 0.49 g	38.51 g 9.11 g 0.85 g	40.09 g 8.09 g 1.57 g		
1,7	1,3,7	7,(1)	1,7	1,(6),(7)		
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Májgaluska leves, Túrós tészta, Alma	Csurgatott tojásleves, Csirke nuggets sütőben, Zöldborsófőzelék, Túró rudi	Lencseleves, Brassói aprópecsenye, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Paradicsomos káposzta, Kakukkfűves aprópecsenye, Almás pite	Rostos ivólé, Szezámmagos rántott sertésborda, Kukoricás jázmin rizs, Tartár mártás
		Energia: 789.20 Kcal / 3,298.86 KJ	Energia: 583.45 Kcal / 2,438.82 KJ	Energia: 758.96 Kcal / 3,172.45 KJ	Energia: 629.43 Kcal / 2,631.02 KJ	Energia: 1,009.21 Kcal / 4,218.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.51 g 22.81 g 5.81 g	33.95 g 29.06 g 4.93 g	33.18 g 23.59 g 4.82 g	23.06 g 26.02 g 5.40 g	31.52 g 32.95 g 5.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
115.55 g 19.98 g 3.12 g	46.91 g 13.25 g 3.95 g	97.43 g 7.60 g 3.74 g	74.61 g 31.33 g 2.64 g	145.28 g 6.85 g 6.63 g		
1,3,7	1,3,7	1	1,3,7	1,3		
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Saga selyemsonka, Margarin, Vizes zsemle, Pritaminpaprika	Pick téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Sajtos párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Pick viaszos borjómájás, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Sajttal szórt pogácsa, Mandarin
		Energia: 177.40 Kcal / 741.53 KJ	Energia: 349.10 Kcal / 1,459.24 KJ	Energia: 303.66 Kcal / 1,269.30 KJ	Energia: 154.66 Kcal / 646.48 KJ	Energia: 356.46 Kcal / 1,490.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.72 g 5.46 g 1.83 g	6.78 g 9.24 g 2.69 g	22.81 g 8.11 g 3.32 g	7.67 g 7.00 g 3.49 g	5.00 g 21.50 g 6.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24.46 g 1.00 g 0.88 g	19.96 g 0.05 g 0.97 g	31.79 g 0.00 g 1.23 g	20.81 g 0.00 g 1.18 g	35.50 g 0.40 g 0.12 g		
1,7,(6),(10)	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(11)	1,3,7,(6),(10)	1,3,7		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!