



Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Forralt tej, Nutella, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Rostos ivólé, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Magvas kenyér	Citromos tea, Körözött, Félbarna kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 250.92 Kcal / 1,048.85 KJ	Energia: 268.41 Kcal / 1,121.95 KJ	Energia: 227.72 Kcal / 951.87 KJ	Energia: 332.46 Kcal / 1,389.68 KJ	Energia: 215.89 Kcal / 902.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
		12.80 g 3.48 g 1.63 g 41.20 g 0.00 g 1.17 g	5.71 g 6.87 g 0.96 g 39.00 g 9.11 g 1.44 g	8.38 g 5.90 g 1.57 g 32.87 g 0.12 g 1.03 g	13.86 g 11.93 g 3.47 g 42.17 g 9.01 g 1.52 g	8.62 g 2.14 g 0.96 g 39.59 g 7.99 g 0.92 g
	1,7,(6)	1,3,10,(7)	1,7	1,7	1,7,(6)	
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Lebbencsleves, Temesvári sertés ragu, Bulgur	Csontleves zöldséggel, Kelkáposzta főzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér	Sütőtökrémleves, Pirított napraforgómag, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes burgonya	Húsgaluska leves, Sajtos spagetti, Mandarin	Zöldborsóleves, Grill csirkemell, Tejszínes gombamártás, Jázmin rizs
		Energia: 539.43 Kcal / 2,254.82 KJ	Energia: 593.48 Kcal / 2,480.75 KJ	Energia: 664.64 Kcal / 2,778.20 KJ	Energia: 727.74 Kcal / 3,041.95 KJ	Energia: 886.23 Kcal / 3,704.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
		23.96 g 18.68 g 5.19 g 75.21 g 0.00 g 2.84 g	25.18 g 19.05 g 4.39 g 79.03 g 0.34 g 3.07 g	33.10 g 16.30 g 3.52 g 90.16 g 0.01 g 6.12 g	28.43 g 31.40 g 9.97 g 81.48 g 0.02 g 1.79 g	37.87 g 26.29 g 4.35 g 123.22 g 0.00 g 3.03 g
	1,7	1,3,9,(6),(7),(10)	7	1,3,7,9	1	
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Házi sonkakerém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Prágai sonka, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Briós, Túró rudi	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégrettek	Ízes táskás, Alma
		Energia: 313.95 Kcal / 1,312.31 KJ	Energia: 190.17 Kcal / 794.91 KJ	Energia: 219.63 Kcal / 918.05 KJ	Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
		7.29 g 4.50 g 1.59 g 21.12 g 0.00 g 0.83 g	10.12 g 6.78 g 2.27 g 22.00 g 0.00 g 1.35 g	7.81 g 7.42 g 4.12 g 32.34 g 14.04 g 0.32 g	22.85 g 8.52 g 3.35 g 31.57 g 0.10 g 1.40 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g 10.50 g 0.00 g 0.02 g
	1,7,(6),(10)	1,3,7,(6)	1,3,7	1,3,7,(6),(8),(11)	1	

Az étlapváltozás,ipját fenntartjuk!