



Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Kakaó, Kakaós kalács	Citromos tea, Vaníliás krémtúró, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Gabona golyó	Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 319.14 Kcal / 1,334.01 KJ	Energia: 182.69 Kcal / 763.64 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 229.68 Kcal / 960.06 KJ	Energia: 248.28 Kcal / 1,037.81 KJ
		Fehérje 7.36 g Zsír 3.65 g T.Zsír 2.01 g Szénhidrát 17.91 g Cukor 6.99 g Só 0.27 g	Fehérje 5.45 g Zsír 2.28 g T.Zsír 0.46 g Szénhidrát 33.07 g Cukor 4.29 g Só 0.84 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 7.43 g Zsír 6.54 g T.Zsír 2.37 g Szénhidrát 38.93 g Cukor 9.11 g Só 1.26 g	Fehérje 6.97 g Zsír 6.61 g T.Zsír 1.43 g Szénhidrát 38.30 g Cukor 9.11 g Só 1.41 g
	1,3,7	1,7	1,7	1,(6),(7),(10)	1,3,10,(7),(12)	
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Paradicsom leves, Csirkepaprikás, Tészta köret, Körte	Csontleves tésztabetéttel, Parajmártás, Burgonyatallér sütőben, Főtt tojás	Brokkolikrémleves, Rántott halrudacska, Jázmin rizs, Tartár mártás	Hamis gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórát, Alma	Fahéjas almaleves, Fűszeres pirított csirkemell, Tört burgonya, Amerikai káposztasaláta
		Energia: 654.01 Kcal / 2,733.76 KJ	Energia: 504.31 Kcal / 2,108.02 KJ	Energia: 992.78 Kcal / 4,149.82 KJ	Energia: 630.95 Kcal / 2,637.37 KJ	Energia: 572.79 Kcal / 2,394.26 KJ
		Fehérje 30.83 g Zsír 21.77 g T.Zsír 3.82 g Szénhidrát 81.82 g Cukor 11.12 g Só 6.50 g	Fehérje 19.70 g Zsír 16.88 g T.Zsír 3.07 g Szénhidrát 68.58 g Cukor 0.04 g Só 2.19 g	Fehérje 23.57 g Zsír 65.30 g T.Zsír 9.91 g Szénhidrát 97.59 g Cukor 1.13 g Só 2.46 g	Fehérje 18.43 g Zsír 10.66 g T.Zsír 3.21 g Szénhidrát 111.69 g Cukor 32.54 g Só 1.90 g	Fehérje 25.46 g Zsír 18.38 g T.Zsír 3.17 g Szénhidrát 73.80 g Cukor 14.39 g Só 6.92 g
	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Trappista sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégretek	Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Diák csemege, Margarin, Szezámagos zsemle, Zöldpaprika	Müzli szelet, Alma
		Energia: 321.48 Kcal / 1,343.79 KJ	Energia: 186.26 Kcal / 778.57 KJ	Energia: 215.68 Kcal / 901.54 KJ	Energia: 189.61 Kcal / 792.57 KJ	Energia: 77.51 Kcal / 323.99 KJ
		Fehérje 8.72 g Zsír 5.53 g T.Zsír 2.74 g Szénhidrát 19.46 g Cukor 0.02 g Só 0.65 g	Fehérje 7.15 g Zsír 6.42 g T.Zsír 1.25 g Szénhidrát 24.09 g Cukor 1.08 g Só 1.10 g	Fehérje 8.25 g Zsír 9.27 g T.Zsír 2.58 g Szénhidrát 24.89 g Cukor 0.08 g Só 1.12 g	Fehérje 5.54 g Zsír 8.29 g T.Zsír 2.24 g Szénhidrát 23.04 g Cukor 0.00 g Só 0.76 g	Fehérje 1.00 g Zsír 1.52 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 14.33 g Cukor 1.32 g Só 0.02 g
	1,7	1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,6,7,12,(5),(8),(11)	

Az étlapváltozás,ipgát fenntartjuk!