

Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Forralt tej, Kakaós kalács	Gyümölcs tea, Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Gyümölcsös köleskása	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 KJ	Energia: 279.04 Kcal / 1,166.39 KJ	Energia: 171.26 Kcal / 715.87 KJ	Energia: 253.71 Kcal / 1,060.51 KJ	Energia: 203.48 Kcal / 850.55 KJ
		Fehérje 6.80 g Zsír 3.00 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 10.60 g Cukor 0.00 g Só 0.27 g	Fehérje 6.99 g Zsír 10.10 g T.Zsír 2.60 g Szénhidrát 37.95 g Cukor 9.11 g Só 0.97 g	Fehérje 3.06 g Zsír 1.28 g T.Zsír 0.52 g Szénhidrát 36.59 g Cukor 21.27 g Só 0.56 g	Fehérje 7.66 g Zsír 6.59 g T.Zsír 1.43 g Szénhidrát 40.28 g Cukor 8.99 g Só 1.47 g	Fehérje 5.68 g Zsír 6.14 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 38.77 g Cukor 9.11 g Só 0.84 g
		1,3,7	1,(6),(7)	7	1,3,10,(6),(7),(12)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Brokkolikrémleves, Rántott halrudacska sütőben, Zöldséges bulgur	Zöldséges karalábéleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Vagdalt, Alma	Frankfurti leves, Budapest sertésragu, Jázmin rizs	Fejtett babfőzelék, Sertés pörkölt, Farsangi fánk sütőben, Barackíz	Szilvaleves, Hawaii csirkemell filé, Burgonyapüré
		Energia: 734.37 Kcal / 3,069.67 KJ	Energia: 762.66 Kcal / 3,187.92 KJ	Energia: 721.55 Kcal / 3,016.08 KJ	Energia: 855.63 Kcal / 3,576.53 KJ	Energia: 573.29 Kcal / 2,396.35 KJ
		Fehérje 25.79 g Zsír 45.14 g T.Zsír 5.76 g Szénhidrát 82.57 g Cukor 0.63 g Só 2.90 g	Fehérje 20.78 g Zsír 43.95 g T.Zsír 9.40 g Szénhidrát 66.30 g Cukor 2.88 g Só 4.81 g	Fehérje 28.81 g Zsír 26.35 g T.Zsír 5.14 g Szénhidrát 89.90 g Cukor 0.00 g Só 3.15 g	Fehérje 34.59 g Zsír 41.01 g T.Zsír 7.95 g Szénhidrát 85.50 g Cukor 17.94 g Só 1.92 g	Fehérje 34.84 g Zsír 15.03 g T.Zsír 7.13 g Szénhidrát 69.44 g Cukor 12.55 g Só 1.85 g
		1,7	1,3,7	1,7	1,3,7,(12)	1,7,(6)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Házi sonkakerém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Sajttal szórt pogácsa, Mandarin
		Energia: 311.95 Kcal / 1,303.95 KJ	Energia: 225.90 Kcal / 944.26 KJ	Energia: 415.56 Kcal / 1,737.04 KJ	Energia: 205.18 Kcal / 857.65 KJ	Energia: 337.70 Kcal / 1,411.59 KJ
		Fehérje 7.11 g Zsír 4.49 g T.Zsír 1.59 g Szénhidrát 20.84 g Cukor 0.00 g Só 0.82 g	Fehérje 9.31 g Zsír 10.12 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 23.61 g Cukor 1.02 g Só 0.84 g	Fehérje 8.07 g Zsír 15.39 g T.Zsír 5.46 g Szénhidrát 21.09 g Cukor 0.00 g Só 0.47 g	Fehérje 8.15 g Zsír 8.88 g T.Zsír 2.18 g Szénhidrát 25.15 g Cukor 0.10 g Só 1.24 g	Fehérje 4.72 g Zsír 21.38 g T.Zsír 6.80 g Szénhidrát 31.58 g Cukor 0.40 g Só 0.12 g
		1,7,(6),(10)	1,7	1,(7)	1,(6),(7)	1,3,7

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!