

Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Forralt tej, Briós	Gyümölcs tea, Füstölt sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Snidling	Gyümölcs ízű joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ	Energia: 297.31 Kcal / 1,242.76 KJ	Energia: 369.10 Kcal / 1,542.84 KJ	Energia: 255.52 Kcal / 1,068.07 KJ	Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ
		Fehérje 10.41 g Zsír 6.22 g T.Zsírsvav 2.95 g Szénhidrát 33.84 g Cukor 5.54 g Só 0.59 g	Fehérje 11.22 g Zsír 9.78 g T.Zsírsvav 4.27 g Szénhidrát 40.18 g Cukor 9.09 g Só 1.29 g	Fehérje 5.73 g Zsír 10.10 g T.Zsírsvav 4.23 g Szénhidrát 38.17 g Cukor 9.11 g Só 0.84 g	Fehérje 10.55 g Zsír 7.35 g T.Zsírsvav 1.52 g Szénhidrát 34.87 g Cukor 4.12 g Só 1.41 g	Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g T.Zsírsvav 3.26 g Szénhidrát 57.40 g Cukor 12.99 g Só 1.45 g
		1,3,7	1,7,(6)	1,7	1,3,10,(7),(12)	1,3,7,11
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Tejfölös karfiollevés, Serpenyős burgonya virslivel, Csemege uborka édesítőszerrel, Félbarna kenyér	Csurgatott tojásleves, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya	Olasz zöldséglevés, Reszelt sajt, Budapest sertésragu, Bulgur	Húsgaluska leves, Lencsefőzelék, Grill csirkemell	Őszibaracklevés, Dijoni sertésszelet, Burgonyapüré
		Energia: 645.08 Kcal / 2,696.43 KJ	Energia: 721.27 Kcal / 3,014.91 KJ	Energia: 688.93 Kcal / 2,879.73 KJ	Energia: 753.84 Kcal / 3,151.05 KJ	Energia: 596.81 Kcal / 2,494.67 KJ
		Fehérje 22.30 g Zsír 23.10 g T.Zsírsvav 5.65 g Szénhidrát 82.44 g Cukor 2.15 g Só 3.86 g	Fehérje 23.61 g Zsír 31.46 g T.Zsírsvav 7.30 g Szénhidrát 82.45 g Cukor 14.78 g Só 2.35 g	Fehérje 39.13 g Zsír 32.12 g T.Zsírsvav 10.83 g Szénhidrát 63.87 g Cukor 0.05 g Só 3.25 g	Fehérje 48.49 g Zsír 30.14 g T.Zsírsvav 7.25 g Szénhidrát 71.02 g Cukor 0.50 g Só 5.36 g	Fehérje 26.16 g Zsír 19.57 g T.Zsírsvav 5.73 g Szénhidrát 74.45 g Cukor 18.09 g Só 2.57 g
		1,3,7,10,(6)	1,3	1,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,10,(12)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Zöldséges szelet, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Diák csemege, Margarin, Szezámagos zsemle, Pritaminpaprika	Házi sonkakerém, Vizes zsemle, Jégrettek	Pizzás csiga, Mandarin
		Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ	Energia: 186.71 Kcal / 780.45 KJ	Energia: 189.22 Kcal / 790.94 KJ	Energia: 180.31 Kcal / 753.70 KJ	Energia: 348.05 Kcal / 1,454.85 KJ
		Fehérje 6.29 g Zsír 5.03 g T.Zsírsvav 2.06 g Szénhidrát 19.84 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 7.15 g Zsír 7.08 g T.Zsírsvav 1.58 g Szénhidrát 25.49 g Cukor 0.26 g Só 1.10 g	Fehérje 5.52 g Zsír 8.28 g T.Zsírsvav 2.24 g Szénhidrát 22.98 g Cukor 0.00 g Só 0.76 g	Fehérje 6.96 g Zsír 5.48 g T.Zsírsvav 1.83 g Szénhidrát 24.90 g Cukor 1.00 g Só 0.91 g	Fehérje 4.76 g Zsír 21.91 g T.Zsírsvav 5.91 g Szénhidrát 32.05 g Cukor 0.00 g Só 1.30 g
		1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,(6),(7)	1,7,(6),(10)	1,7,(6),(12)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!