










Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00478) Iskolás gyermek X. felsős	Málnás tea, Soproni felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom	Tejeskávé , Sajtos rúd	Citromos tea , Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej , Méz , Margarin, Félbarna kenyér	Erdei gyümölcstea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek
		Energia: 318,44 Kcal / 1 331,08 Kj	Energia: 229,37 Kcal / 958,77 Kj	Energia: 261,92 Kcal / 1 094,83 Kj	Energia: 298,45 Kcal / 1 247,52 Kj	Energia: 336,43 Kcal / 1 406,28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,20 g 13,18 g 4,64 g	12,29 g 5,60 g 1,92 g	11,49 g 7,24 g 1,78 g	11,88 g 3,76 g 0,47 g	7,08 g 12,02 g 0,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,53 g 4,00 g 0,62 g	32,65 g 2,00 g 0,00 g	36,33 g 4,02 g 1,31 g	54,55 g 12,15 g 0,61 g	49,36 g 14,99 g 1,01 g		
Ebéd	(00478) Iskolás gyermek X. felsős	Palócleves, Szilvalekváros gombóc , Teljes kiőrlésű kenyér	Erőleves , Csigatészta, Burgonya főzelék , Sült sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves , Káposztás kocka , Alma	Daragaluska leves , Zöldborsófőzelék , Baromfi vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves , Csikós tokány , Párolt rizsköret
		Energia: 578,13 Kcal / 2 416,58 Kj	Energia: 498,96 Kcal / 2 085,65 Kj	Energia: 564,34 Kcal / 2 358,94 Kj	Energia: 596,73 Kcal / 2 494,33 Kj	Energia: 679,04 Kcal / 2 838,39 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,29 g 6,70 g 1,58 g	22,48 g 15,62 g 3,85 g	31,70 g 8,74 g 1,63 g	29,82 g 27,36 g 4,97 g	21,69 g 29,40 g 8,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
108,53 g 0,00 g 2,40 g	65,25 g 1,00 g 3,65 g	88,16 g 4,00 g 0,43 g	56,85 g 5,00 g 1,97 g	79,39 g 0,22 g 0,46 g		
Uzsonna	(00478) Iskolás gyermek X. felsős	Vaníliás túrókrém , Zsemle	Vajkrém, Zsemle, Rágórépa	Sonka krém , Zsemle	Házi csirkemájaskrém , Zsemle, Paprika	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 195,79 Kcal / 818,40 Kj	Energia: 271,01 Kcal / 1 132,82 Kj	Energia: 263,26 Kcal / 1 100,43 Kj	Energia: 222,86 Kcal / 931,55 Kj	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,51 g 2,41 g 0,98 g	6,51 g 12,66 g 5,81 g	9,48 g 11,58 g 5,73 g	10,84 g 4,18 g 0,69 g	6,86 g 3,21 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,04 g 3,50 g 0,72 g	34,63 g 0,00 g 0,79 g	32,15 g 0,00 g 1,07 g	37,49 g 0,00 g 0,74 g	36,28 g 12,99 g 0,49 g		





### Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		 	 	  	 	 

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

