Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00121) Iskolás menü 11-14 éves**	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Kalács	Citromos tea, Prágai sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Gabona golyó
		Energia: 220.92 Kcal / 923.45 Kj	Energia: 286.52 Kcal / 1,197.65 Kj	Energia: 372.65 Kcal / 1,557.68 Kj	Energia: 299.72 Kcal / 1,252.83 Kj	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 Kj
		Fehérje 7.71 g, Zsír 8.60 g, T.Zsírsav 3.88 g	Fehérje 9.26 g, Zsír 6.25 g, T.Zsírsav 1.63 g	Fehérje 12.12 g, Zsír 9.09 g, T.Zsírsav 3.38 g	Fehérje 10.55 g, Zsír 6.63 g, T.Zsírsav 1.20 g	Fehérje 8.80 g, Zsír 3.40 g, T.Zsírsav 1.96 g
		Szénhidrát 46.05 g, Cukor 8.99 g, Só 1.05 g	Szénhidrát 45.56 g, Cukor 12.13 g, Só 1.17 g	Szénhidrát 59.54 g, Cukor 19.54 g, Só 0.73 g	Szénhidrát 47.06 g, Cukor 12.13 g, Só 1.57 g	Szénhidrát 26.60 g, Cukor 4.98 g, Só 0.43 g
		1,7,(6)	1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,7
Ebéd	**(00121) Iskolás menü 11-14 éves**	Tavaszi zöldségleves, Fejtett babfőzelék, Vagdalt, Körte	Frankfurti leves, Lekváros derelye, Fahéjas szórat	Magyaros gombaleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Sertés pörkölt	Csontleves zöldséggel, Erdélyi rakott káposzta, Túró rudi	Zöldborsókrémleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt
		Energia: 851.20 Kcal / 3,558.02 Kj	Energia: 753.80 Kcal / 3,150.88 Kj	Energia: 588.53 Kcal / 2,460.06 Kj	Energia: 714.88 Kcal / 2,988.20 Kj	Energia: 829.53 Kcal / 3,467.44 Kj
		Fehérje 30.91 g, Zsír 47.25 g, T.Zsírsav 11.17 g	Fehérje 25.84 g, Zsír 23.51 g, T.Zsírsav 5.24 g	Fehérje 25.69 g, Zsír 27.76 g, T.Zsírsav 5.44 g	Fehérje 25.52 g, Zsír 31.70 g, T.Zsírsav 10.80 g	Fehérje 33.24 g, Zsír 32.76 g, T.Zsírsav 9.48 g
		Szénhidrát 74.11 g, Cukor 4.08 g, Só 2.39 g	Szénhidrát 106.54 g, Cukor 15.24 g, Só 3.72 g	Szénhidrát 51.32 g, Cukor 2.81 g, Só 2.41 g	Szénhidrát 83.92 g, Cukor 8.58 g, Só 4.21 g	Szénhidrát 99.25 g, Cukor 6.21 g, Só 1.80 g
		1,3,7,9	1,7,(6),(10)	1,3,7	1,3,7,9,(12)	1,7
Uzsonna	**(00121) Iskolás menü 11-14 éves**	Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle, Pritaminpaprika	Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Jégretek	Kolbászkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Pick viaszos borjúmájas, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Kockasajt, Alma, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 217.67 Kcal / 909.86 Kj	Energia: 222.04 Kcal / 928.13 Kj	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 Kj	Energia: 152.43 Kcal / 637.16 Kj	Energia: 327.07 Kcal / 1,367.15 Kj
		Fehérje 10.55 g, Zsír 9.27 g, T.Zsírsav 3.54 g	Fehérje 6.85 g, Zsír 10.10 g, T.Zsírsav 2.81 g	Fehérje 7.37 g, Zsír 8.54 g, T.Zsírsav 2.50 g	Fehérje 5.92 g, Zsír 6.01 g, T.Zsírsav 2.30 g	Fehérje 9.42 g, Zsír 7.73 g, T.Zsírsav 3.73 g
		Szénhidrát 24.45 g, Cukor 0.02 g, Só 0.89 g	Szénhidrát 23.81 g, Cukor 1.08 g, Só 1.08 g	Szénhidrát 22.24 g, Cukor 0.06 g, Só 1.09 g	Szénhidrát 23.52 g, Cukor 1.00 g, Só 0.92 g	Szénhidrát 48.85 g, Cukor 1.96 g, Só 1.26 g
		1,7	1,7,(6)	1,7	1,7,(6),(10)	1,3,7,11

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!