



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Ribizlis túrókrém, Félbarna kenyér	Citromos tea, Csicseriborsókrém, Félbarna kenyér	Kakaó, Vaj, Félbarna kenyér	
		Energia: 252.31 Kcal / 1,054.66 KJ	Energia: 260.21 Kcal / 1,087.68 KJ	Energia: 312.96 Kcal / 1,308.17 KJ	Energia: 388.25 Kcal / 1,622.89 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		8.10 g 6.85 g 2.42 g 42.90 g 9.13 g 1.40 g	10.40 g 2.32 g 0.99 g 48.27 g 11.29 g 1.06 g	10.17 g 5.40 g 0.72 g 11.99 g 11.99 g 1.10 g	14.40 g 12.41 g 7.88 g 53.66 g 6.99 g 1.33 g	
1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,3,7,10,(6),(12)	1,7,(6)			
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gulyásleves, Tejberizs, Kakaó szórát, Félbarna kenyér	Rántott leves, Píritott zsemlekočka, Finomfőzelék, Sült baromfi pálca, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsom leves, Rántott halrudacská, Petrezselymes burgonya	Rostos ivólé, Sajtos csirkés rakott tészta, Túró rudi	Munkaszüneti nap
		Energia: 787.62 Kcal / 3,292.25 KJ	Energia: 601.07 Kcal / 2,512.47 KJ	Energia: 905.80 Kcal / 3,786.24 KJ	Energia: 805.30 Kcal / 3,366.15 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		32.93 g 16.03 g 5.10 g 124.54 g 36.46 g 2.18 g	25.19 g 20.82 g 4.92 g 75.87 g 5.43 g 3.12 g	30.11 g 40.34 g 4.34 g 122.25 g 14.88 g 3.77 g	44.41 g 22.58 g 8.65 g 107.52 g 8.53 g 2.56 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g 0.00 g 0.00 g 0.00 g
1,7,9,(6)	1,7,(6),(10)	1,3	1,3,7			
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégسالáta	Trappista sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Olasz felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Pritaminpaprika	Sajtos kifli, Alma	
		Energia: 183.35 Kcal / 766.40 KJ	Energia: 321.87 Kcal / 1,345.42 KJ	Energia: 222.67 Kcal / 930.76 KJ	Energia: 182.18 Kcal / 761.51 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		7.11 g 6.41 g 1.25 g 23.95 g 1.08 g 1.08 g	8.74 g 5.54 g 2.74 g 19.52 g 0.02 g 0.65 g	8.09 g 10.83 g 3.03 g 24.49 g 0.00 g 1.53 g	4.74 g 0.91 g 0.00 g 35.58 g 0.00 g 0.02 g	
1,7	1,7	1,(6),(7)	1,7			

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!