

Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Citromos tea, Pick viaszos borjómájas, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vaj, Kalács	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Ketchup	Forralt tej, Gabona golyó
		Energia: 264.21 Kcal / 1,104.40 KJ	Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 KJ	Energia: 456.95 Kcal / 1,910.05 KJ	Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ
		Fehérje 8.10 g Zsír 6.85 g Szénhidrát 45.87 g Cukor 12.22 g Só 1.40 g T.Zsírsav 2.42 g	Fehérje 10.17 g Zsír 4.36 g Szénhidrát 44.90 g Cukor 8.99 g Só 1.24 g T.Zsírsav 1.21 g	Fehérje 12.21 g Zsír 21.39 g Szénhidrát 52.87 g Cukor 8.44 g Só 0.74 g T.Zsírsav 12.19 g	Fehérje 6.73 g Zsír 2.57 g Szénhidrát 49.74 g Cukor 16.42 g Só 1.63 g T.Zsírsav 0.42 g	Fehérje 8.80 g Zsír 3.40 g Szénhidrát 26.60 g Cukor 5.80 g Só 1.96 g T.Zsírsav 0.43 g
		1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,3,7	1	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Rostos ivólé, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér, Túró rudi	Tarhonyaleves, Lencsefőzelék, Vitaminos vagdalt, Kukoricás kenyér	Paradicsom leves, Rakott burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel	Babgulyás, Csokoládé öntet, Házi piskóta, Kukoricás kenyér	Fokhagymakrém leves, Pírtott zsemlekočka, Bolognai spagetti, Reszelt sajt
		Energia: 674.23 Kcal / 2,818.28 KJ	Energia: 895.42 Kcal / 3,742.86 KJ	Energia: 643.76 Kcal / 2,690.92 KJ	Energia: 673.20 Kcal / 2,813.98 KJ	Energia: 675.53 Kcal / 2,823.72 KJ
		Fehérje 24.07 g Zsír 35.85 g Szénhidrát 64.88 g Cukor 0.00 g Só 3.14 g T.Zsírsav 12.39 g	Fehérje 38.65 g Zsír 40.73 g Szénhidrát 90.86 g Cukor 0.50 g Só 6.15 g T.Zsírsav 10.01 g	Fehérje 18.37 g Zsír 32.55 g Szénhidrát 66.04 g Cukor 15.25 g Só 4.64 g T.Zsírsav 8.28 g	Fehérje 31.38 g Zsír 19.41 g Szénhidrát 92.26 g Cukor 25.77 g Só 1.96 g T.Zsírsav 4.99 g	Fehérje 27.97 g Zsír 30.24 g Szénhidrát 71.76 g Cukor 9.52 g Só 10.21 g T.Zsírsav 1.45 g
		1,7,(6),(12)	1,3,7,10,(12)	1,3,7,10	1,3,7,9	1,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Zala felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Olasz felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Perec, Mandarin
		Energia: 213.41 Kcal / 892.05 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 346.71 Kcal / 1,449.25 KJ	Energia: 223.06 Kcal / 932.39 KJ	Energia: 230.33 Kcal / 962.78 KJ
		Fehérje 6.71 g Zsír 9.72 g Szénhidrát 24.01 g Cukor 0.00 g Só 1.18 g T.Zsírsav 2.41 g	Fehérje 10.55 g Zsír 9.27 g Szénhidrát 24.45 g Cukor 0.32 g Só 0.89 g T.Zsírsav 3.54 g	Fehérje 6.78 g Zsír 9.23 g Szénhidrát 19.92 g Cukor 0.00 g Só 0.97 g T.Zsírsav 2.69 g	Fehérje 8.11 g Zsír 10.84 g Szénhidrát 24.55 g Cukor 0.00 g Só 1.53 g T.Zsírsav 3.03 g	Fehérje 4.06 g Zsír 12.62 g Szénhidrát 23.16 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g T.Zsírsav 0.00 g
		1,7,(6)	1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1/1

Oldalak