



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs ízű joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Füstölt sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Magvas kenyér	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ	Energia: 358.30 Kcal / 1,497.69 KJ	Energia: 275.29 Kcal / 1,150.71 KJ	Energia: 357.99 Kcal / 1,496.40 KJ	Energia: 269.14 Kcal / 1,125.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.85 g 7.32 g 3.26 g Szénhidrát Cukor Só 57.40 g 12.99 g 1.45 g	14.82 g 12.56 g 6.07 g Szénhidrát Cukor Só 45.42 g 9.14 g 1.57 g	7.84 g 6.96 g 1.49 g Szénhidrát Cukor Só 43.07 g 9.13 g 1.55 g	12.48 g 11.54 g 2.05 g Szénhidrát Cukor Só 50.64 g 11.99 g 1.51 g	9.28 g 4.15 g 1.39 g Szénhidrát Cukor Só 46.21 g 9.13 g 1.52 g
	1,3,7,11	1,7,(6)	1,3,10,(7),(12)	1,(6),(7)	1,7	
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Csontleves zöldséggel, Zöldbabfőzelék, Vagdalt, Alma	Gombakrémleves, Levesgyöngy, Paradicsomos káposzta, Fűszeres pirított csirkemell, Félbarna kenyér	Fokhagymakrém leves, Bácskai rizshús, Cékla saláta	Csirke raguleves májjal, Fahéjas csiga	Narancsos karottakrémleves, Dubarry szelet, Zöldséges bulgur
		Energia: 782.43 Kcal / 3,270.56 KJ	Energia: 551.24 Kcal / 2,304.18 KJ	Energia: 663.02 Kcal / 2,771.42 KJ	Energia: 494.58 Kcal / 2,067.34 KJ	Energia: 698.10 Kcal / 2,918.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.40 g 38.91 g 9.81 g Szénhidrát Cukor Só 78.57 g 4.04 g 2.77 g	32.66 g 15.85 g 2.84 g Szénhidrát Cukor Só 80.29 g 17.17 g 5.35 g	28.39 g 18.01 g 4.77 g Szénhidrát Cukor Só 94.57 g 6.39 g 2.66 g	26.38 g 12.36 g 2.48 g Szénhidrát Cukor Só 69.14 g 16.03 g 2.28 g	38.09 g 24.43 g 7.12 g Szénhidrát Cukor Só 84.25 g 10.02 g 5.44 g
	1,3,7,9	1,3,7,(6),(12)	7	1,3,7	1,7	
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Olasz felvágott, Margarin, Hosszú zsemle, Zöldpaprika	Fokhagymás felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Retek csomós	Herkules szalámi, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Kifli, Kockasajt, Mandarin
		Energia: 231.51 Kcal / 967.71 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 207.32 Kcal / 866.60 KJ	Energia: 313.95 Kcal / 1,312.31 KJ	Energia: 241.50 Kcal / 1,009.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.44 g 12.67 g 4.45 g Szénhidrát Cukor Só 20.72 g 0.00 g 1.73 g	5.37 g 5.23 g 0.96 g Szénhidrát Cukor Só 24.53 g 0.00 g 0.73 g	5.98 g 9.72 g 2.57 g Szénhidrát Cukor Só 23.34 g 1.00 g 1.00 g	7.29 g 4.50 g 1.59 g Szénhidrát Cukor Só 21.12 g 0.00 g 0.83 g	7.40 g 6.21 g 3.60 g Szénhidrát Cukor Só 38.28 g 1.96 g 0.28 g
	1,3,7,(6)	1,(7)	1,7,(6)	1,7,(6),(10)	7,(1)	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!