

Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Gyümölcs tea, Áfonya lekvár, Margarin, Félbarna kenyér	Tejescávé, Molnárika	Rostos ivólé, Sonkás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Gabona golyó	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka										
		Energia: 274.13 Kcal / 1,145.86 KJ		Energia: 283.47 Kcal / 1,184.90 KJ		Energia: 242.00 Kcal / 1,011.56 KJ		Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ		Energia: 348.05 Kcal / 1,454.85 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.02 g	6.41 g	1.00 g	7.37 g	6.70 g	2.90 g	10.15 g	4.23 g	1.38 g	9.10 g	3.50 g	2.42 g	11.51 g	12.92 g	4.22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
46.07 g	9.99 g	1.25 g	43.64 g	14.89 g	0.63 g	38.61 g	0.17 g	1.09 g	25.60 g	6.23 g	0.43 g	44.12 g	10.15 g	1.39 g		
1,(6),(7)		1,3,7		1,7,(6)		1,7		1,7								
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Paradicsom leves, Cheddar sajttal töltött csirkemell, Rizibizi, Csemege uborka édesítőszerrel	Tavaszi zöldségleves, Zöldbabfőzelék, Vagdalt	Csontleves, Rakott mustáros-csirkés tészta, Müzli szelet	Magyaros burgonyaleves, Tejfölös káposztás tökfőzelék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér	Meggyleves, Rántott szezámmagos hal, Párolt pirítamos rizs										
		Energia: 775.44 Kcal / 3,241.34 KJ		Energia: 665.70 Kcal / 2,782.63 KJ		Energia: 755.83 Kcal / 3,159.37 KJ		Energia: 620.57 Kcal / 2,593.98 KJ		Energia: 853.14 Kcal / 3,566.13 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.97 g	26.12 g	1.15 g	23.12 g	43.67 g	10.40 g	35.97 g	23.86 g	7.64 g	28.62 g	25.42 g	5.84 g	27.11 g	29.50 g	4.91 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
105.47 g	15.93 g	6.46 g	45.00 g	4.08 g	2.38 g	99.23 g	1.38 g	3.37 g	65.56 g	4.04 g	3.67 g	118.15 g	20.98 g	4.88 g		
1,3,10		1,3,7,9		1,3,6,7,9,10,12,(5),(8),(11)		1,7,9,(6)		1,3,4								
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Kifli, Kockasajt, Alma	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Pulykamell sonka, Margarin, Sajtos zsemle										
		Energia: 215.15 Kcal / 899.33 KJ		Energia: 38.22 Kcal / 159.76 KJ		Energia: 246.79 Kcal / 1,031.58 KJ		Energia: 104.96 Kcal / 438.73 KJ		Energia: 250.66 Kcal / 1,047.76 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.71 g	10.83 g	2.84 g	6.39 g	3.83 g	1.17 g	7.30 g	6.51 g	3.60 g	6.60 g	11.18 g	3.02 g	9.31 g	7.94 g	1.31 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30.91 g	0.08 g	1.32 g	20.12 g	0.00 g	0.68 g	38.98 g	1.96 g	0.30 g	19.76 g	0.05 g	1.03 g	36.04 g	0.10 g	1.56 g		
1,3,7,(6),(8),(11)		1,7,(6),(10)		7,(1)		1,(6),(7)		1,3,7,(6)								

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!