



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Karamell, Kalács	Citromos tea, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Csicseriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika												
		Energia: 372.65 Kcal / 1,557.68 KJ		Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ		Energia: 311.02 Kcal / 1,300.06 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.12 g	9.09 g	3.38 g	6.41 g	4.47 g	1.39 g	9.28 g	7.30 g	1.14 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.54 g	19.54 g	0.73 g	46.34 g	12.13 g	0.98 g	50.44 g	9.13 g	1.03 g								
1,3,7		1,7		1,3,7,10,(12)												
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zöldségrém leves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt	Zöldborsóleves, Csirke nuggets sütőben, Párolt jázmin rizs, Francia saláta	Rostos ivólé, Retro hamburger 1 db, Steak burgonya fél adag	Tavaszi szünet	Tavaszi szünet										
		Energia: 711.13 Kcal / 2,972.52 KJ		Energia: 1,073.45 Kcal / 4,487.02 KJ		Energia: 702.16 Kcal / 2,935.03 KJ		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.85 g	28.24 g	9.48 g	39.19 g	55.60 g	6.66 g	30.07 g	34.60 g	9.44 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.53 g	6.22 g	1.78 g	105.49 g	3.50 g	5.76 g	67.11 g	7.20 g	3.31 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g		
1,7,9		1,3,7,10,(12)		1,3,7,10,(12)												
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Ízes táska, Alma												
		Energia: 205.18 Kcal / 857.65 KJ		Energia: 221.52 Kcal / 925.95 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.95 g	8.87 g	2.18 g	6.81 g	10.10 g	2.81 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.85 g	0.10 g	1.23 g	23.71 g	1.08 g	1.06 g	10.50 g	0.00 g	-0.98 g								
1,(6),(7)		1,7,(6)		1												

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!