

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Karamell, Kakaós kalács	Citromos tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Snidlinges gomolya sajtkrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Gyümölcs ízű joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 137.74 Kcal / 575.75 KJ	Energia: 349.80 Kcal / 1.462.16 KJ	Energia: 279.81 Kcal / 1.169.61 KJ	Energia: 283.70 Kcal / 1.185.87 KJ	Energia: 179.49 Kcal / 750.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.60 g 3.00 g 2.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.94 g 12.91 g 3.26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11.18 g 5.08 g 2.76 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.11 g 8.30 g 1.42 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11.85 g 7.32 g 3.13 g
		Szénhidrát Cukor Só 20.59 g 14.99 g 0.23 g	Szénhidrát Cukor Só 45.84 g 12.21 g 1.60 g	Szénhidrát Cukor Só 46.35 g 10.29 g 1.35 g	Szénhidrát Cukor Só 43.76 g 10.13 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só 57.40 g 12.99 g 1.45 g
7	1,(6),(7)	1,(6)	1,(7)	1,3,7,11		
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Dán karfiollevés, Szilvatötélkes gombóc, Porcukor szórát	Csontleves, Gellért szelet, Főtt burgonya	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Bácskai rizseshús, Vágott vegyes savanyú	Kelbimbó főzelék, Sült virsli, Piskóta tekercs, Félbarna kenyér	Zöldséges karalábéleves, Királyi csirkemell csíkok, Bulgur
		Energia: 766.38 Kcal / 3.203.47 KJ	Energia: 510.59 Kcal / 2.134.27 KJ	Energia: 720.46 Kcal / 3.011.52 KJ	Energia: 661.33 Kcal / 2.764.36 KJ	Energia: 672.56 Kcal / 2.811.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18.31 g 17.20 g 3.49 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26.89 g 16.87 g 4.82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.35 g 27.11 g 5.75 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24.45 g 18.77 g 4.65 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31.39 g 21.24 g 3.69 g
		Szénhidrát Cukor Só 130.11 g 31.10 g 3.42 g	Szénhidrát Cukor Só 58.41 g 0.11 g 7.37 g	Szénhidrát Cukor Só 88.07 g 0.05 g 5.28 g	Szénhidrát Cukor Só 96.22 g 37.72 g 2.11 g	Szénhidrát Cukor Só 92.12 g 0.07 g 5.68 g
1,7,(6),(10)	1,3,7,9,(6)	1,3,7,(12)	1,3,(6),(7),(10),(12)	1,3,7		
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Medvehagymás vajkrém, Hosszú zsemle, Uborka	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek csomós	Zöldséges szelet, Margarin, Szezámragos zsemle	Fahéjas csiga, Alma
		Energia: 103.04 Kcal / 430.71 KJ	Energia: 149.84 Kcal / 626.33 KJ	Energia: 120.82 Kcal / 505.03 KJ	Energia: 193.85 Kcal / 810.29 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.88 g 10.67 g 2.50 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.00 g 4.62 g 2.46 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.04 g 12.63 g 3.35 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.37 g 8.53 g 1.84 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0.60 g 0.60 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só 20.07 g 0.10 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só 20.89 g 0.00 g 0.77 g	Szénhidrát Cukor Só 19.75 g 0.00 g 1.48 g	Szénhidrát Cukor Só 23.79 g 0.26 g 1.23 g	Szénhidrát Cukor Só 10.50 g 0.00 g 0.02 g
1,(6),(7)	1,3,7	1,(6),(7)	1,(7)			

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!