



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Gyümölcs tea, Körözött, Félbarna kenyér	Kakaó, Briós	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér												
		Energia: 246.61 Kcal / 1,030.83 KJ		Energia: 252.01 Kcal / 1,053.40 KJ		Energia: 336.09 Kcal / 1,404.86 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.55 g	1.97 g	0.80 g	10.77 g	6.87 g	3.70 g	12.22 g	11.01 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
46.59 g		9.99 g	1.55 g	36.15 g		12.53 g	0.55 g	46.09 g		10.01 g	1.45 g	g		g	g	
1,7,(6)		1,3,7		1,7,(6)												
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Csontleves zöldséggel, Lecsős virsli, Tarhonya köret, Alma	Paradicsomos káposzta, Sertés pörkölt, Házi piskóta, Csokoládé öntet	Gombakrémleves, Levesgyöngy, Csirke nuggets sütőben, Párolt rizs, Francia saláta	Tavaszi szünet	Tavaszi szünet										
		Energia: 1,390.26 Kcal / 5,811.29 KJ		Energia: 686.49 Kcal / 2,869.53 KJ		Energia: 866.34 Kcal / 3,621.30 KJ		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		50.71 g	27.79 g	5.22 g	30.65 g	25.05 g	6.37 g	28.16 g	49.94 g	7.10 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	
233.22 g		0.34 g	6.45 g	83.58 g		51.00 g	3.64 g	77.72 g		3.50 g	5.18 g	0.00 g		0.00 g	0.00 g	
1,3,9,(6),(7),(10)		1,3,7		1,3,7,10,(12)												
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Diák csemege, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Kakaós rizskorong, Körte												
		Energia: 113.54 Kcal / 474.60 KJ		Energia: 201.80 Kcal / 843.52 KJ		Energia: 502.98 Kcal / 2,102.46 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.18 g	11.07 g	2.90 g	21.76 g	10.35 g	2.57 g	5.95 g	17.23 g	15.00 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
20.11 g		0.08 g	1.07 g	30.82 g		0.00 g	0.90 g	77.80 g		25.00 g	0.07 g	g		g	g	
1,(6),(7)		1,3,7,(6),(8),(11)		1,7												

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!