

Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Tejeskávé, Kalács	Gyümölcs tea, Frankfurti virsli, Félbarna kenyér, Ketchup	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Gabona golyó	Citromos tea, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 345.65 Kcal / 1,444.82 KJ	Energia: 249.10 Kcal / 1,041.24 KJ	Energia: 274.62 Kcal / 1,147.91 KJ	Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ	Energia: 323.63 Kcal / 1,352.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
		12.15 g 9.09 g 3.38 g 52.79 g 12.54 g 0.73 g	7.64 g 0.68 g 0.00 g 52.05 g 13.19 g 1.70 g	9.26 g 6.25 g 1.63 g 42.59 g 9.13 g 1.17 g	9.30 g 3.50 g 2.05 g 30.60 g 6.23 g 0.47 g	6.31 g 9.73 g 6.00 g 47.12 g 11.99 g 0.97 g
1,3,7	1,(6),(7)	1,7	1,7	1,3,7,11		
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Csirke raguleves, Káposztás kocka, Alma	Csontleves zöldséggel, Hawai csirkemell filé, Jázmin rizs	Magyaros burgonyaleves, Eszterházy sertésragu, Bulgur, Körte	Kertészleves, Finomfőzelék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér	Rostos ivólé, Rántott sertésborda, Kukoricás jázmin rizs, Csemege uborka édesítőszerrel
		Energia: 753.48 Kcal / 3,149.55 KJ	Energia: 898.32 Kcal / 3,754.98 KJ	Energia: 737.37 Kcal / 3,082.21 KJ	Energia: 655.27 Kcal / 2,739.03 KJ	Energia: 911.30 Kcal / 3,809.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
		29.79 g 19.29 g 2.67 g 114.24 g 15.04 g 2.35 g	43.39 g 16.87 g 5.65 g 142.49 g 2.60 g 5.58 g	29.49 g 23.41 g 4.81 g 101.90 g 5.43 g 2.30 g	35.59 g 23.10 g 4.34 g 74.81 g 5.06 g 3.81 g	30.44 g 32.96 g 5.31 g 122.08 g 1.82 g 6.08 g
1,3	1,3,7,9,(6)	1,7,9,10,(12)	1,3,7,9,(6)	1,3,10		
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Kaliforniai paprika	Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Herkules szalámi, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Fokhagymás felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Sonkás-sajtos croissant
		Energia: 285.67 Kcal / 1,194.10 KJ	Energia: 220.06 Kcal / 919.85 KJ	Energia: 207.71 Kcal / 868.23 KJ	Energia: 219.77 Kcal / 918.64 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
		8.87 g 9.63 g 2.24 g 35.52 g 0.10 g 1.63 g	10.75 g 9.29 g 3.54 g 24.79 g 0.02 g 0.90 g	6.00 g 9.73 g 2.57 g 23.40 g 1.00 g 1.00 g	5.55 g 5.25 g 0.96 g 24.83 g 0.00 g 0.74 g	5.67 g 2.60 g 1.49 g 20.45 g 0.00 g 0.00 g
1,3,7,11,(6)	1,7	1,7,(6)	1,(7)	1,3,7		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!