



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves			Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Uborka							
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 293.61 Kcal / 1,227.29 Kj		Energia: 286.53 Kcal / 1,197.70 Kj		Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
				6.92 g	9.02 g	1.61 g	11.24 g	2.34 g	0.95 g	16.96 g	7.38 g	3.21 g	
				43.80 g	10.13 g	1.20 g	54.04 g	16.59 g	1.06 g	41.69 g	0.00 g	1.48 g	
				1,3,(7)			1,7,(6)			1,7,(6)			
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Tavaszi szünet	Tavaszi szünet	Erőleves, Lencsefőzelék, Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Csurgatott tojásleves, Vadas sertésragu, Gnocchi köret	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré							
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj		Energia: 824.09 Kcal / 3,444.70 Kj		Energia: 399.58 Kcal / 1,670.24 Kj		Energia: 672.66 Kcal / 2,811.72 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	37.55 g	41.45 g	9.77 g	23.46 g	35.50 g	6.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	73.97 g	0.60 g	3.97 g	63.62 g	5.67 g	3.08 g		
				31.59 g	20.41 g	3.30 g	84.69 g	12.32 g	2.78 g				
				1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7			
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves			Zala felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Füstölt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Croissant							
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 231.27 Kcal / 966.71 Kj		Energia: 124.27 Kcal / 519.45 Kj		Energia: 586.34 Kcal / 2,450.90 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	6.71 g	11.67 g	2.74 g	9.48 g	11.87 g	4.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	24.09 g	1.10 g	1.25 g	19.93 g	0.10 g	0.90 g		
				9.02 g	37.08 g	11.75 g	53.43 g	18.54 g	0.96 g				
				1,7,(6)			1,7			1,3,7,(6),(12)			

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!