

Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Magvas kenyér, Uborka	Gyümölcs ízű tejszake, Briós	Kakaó, Molnárka	Citromos tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Füstölt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 367.80 Kcal / 1,537.40 KJ	Energia: 237.72 Kcal / 993.67 KJ	Energia: 307.28 Kcal / 1,284.43 KJ	Energia: 264.06 Kcal / 1,103.77 KJ	Energia: 336.90 Kcal / 1,408.24 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
		15.50 g 12.52 g 3.47 g 47.99 g 9.01 g 1.72 g	10.77 g 6.24 g 2.96 g 34.34 g 5.54 g 0.60 g	8.10 g 7.35 g 2.91 g 47.71 g 13.89 g 0.67 g	8.64 g 3.86 g 1.22 g 46.26 g 12.13 g 1.48 g	11.51 g 11.79 g 4.70 g 43.77 g 9.23 g 1.37 g
	1,7	1,3,7	1,3,7	1,7	1,7	
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Csurgatott tojásleves, Borsos tokány, Tarhonya köret, Körte	Három hagymaleves, Levesgyöngy, Szárnyas rizottó, Reszelt sajt	Kelkáposzta főzelék, Sült virsli, Joghurtos-meggyes kevert, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkoli leves, Rántott halrudacska, Sárgarépás bulgur, Tartár mártás	Bakonyi betyárleves, Darás metélt, Barackíz
		Energia: 695.80 Kcal / 2,908.44 KJ	Energia: 727.34 Kcal / 3,040.28 KJ	Energia: 721.77 Kcal / 3,017.00 KJ	Energia: 1,022.08 Kcal / 4,272.29 KJ	Energia: 708.87 Kcal / 2,963.08 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
		28.26 g 28.74 g 4.62 g 78.14 g 0.41 g 3.15 g	34.71 g 24.88 g 6.62 g 89.90 g 0.02 g 2.76 g	24.75 g 30.53 g 6.04 g 87.37 g 21.55 g 2.75 g	31.45 g 69.13 g 10.28 g 103.89 g 1.31 g 3.86 g	25.17 g 18.78 g 4.67 g 106.22 g 21.51 g 2.16 g
	1,3	1,3,7	1,3,7,(6),(10)	1,3,7,10,(12)	1,3,7,9,(12)	
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Pick téliszalámi, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégسالáta	Pick viaszos borjómájás, Szezám-magos zsemle, Kaliforniai paprika	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle, Retek csomós	Kockasajt, Sajtos kifli
		Energia: 212.94 Kcal / 890.09 KJ	Energia: 353.29 Kcal / 1,476.75 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 183.64 Kcal / 767.62 KJ	Energia: 204.40 Kcal / 854.39 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
		6.23 g 10.21 g 2.93 g 23.36 g 1.05 g 1.02 g	7.18 g 9.11 g 2.57 g 19.99 g 0.08 g 1.00 g	5.76 g 4.68 g 2.00 g 23.16 g 0.00 g 1.05 g	6.93 g 6.40 g 1.25 g 23.69 g 1.08 g 1.07 g	6.70 g 5.91 g 3.60 g 28.48 g 1.96 g 0.28 g
	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!