

Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Citromos tea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Retro kifli	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs ízű joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 222.04 Kcal / 928.13 KJ	Energia: 273.16 Kcal / 1,141.81 KJ	Energia: 179.49 Kcal / 750.27 KJ	Energia: 280.14 Kcal / 1,170.99 KJ
		Fehérje 8.23 g Zsír 6.88 g T.Zsír 2.42 g Szénhidrát 45.85 g	Fehérje 12.89 g Zsír 15.76 g T.Zsír 10.98 g Szénhidrát 51.54 g	Fehérje 9.28 g Zsír 4.15 g T.Zsír 1.39 g Szénhidrát 47.20 g	Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g T.Zsír 3.13 g Szénhidrát 57.40 g	Fehérje 6.36 g Zsír 7.15 g T.Zsír 1.02 g Szénhidrát 44.24 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1,3,7,11	1,3,10,(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Karalábéleves, Zöldborsófőzelék, Grill csirkemell	Hagymaleves, Rakott karfiol, Félbarna kenyér	Rostos ivólé, Stefánia vagdalt, Hagymás burgonya, Párolt káposzta	Csókakői kolbászos leves, Aranygaluska, Vaníliásodó	Tavaszi zöldségleves, Currys csirkemell, Petrezselymes rizs
		Energia: 532.19 Kcal / 2,224.55 KJ	Energia: 676.78 Kcal / 2,828.94 KJ	Energia: 593.58 Kcal / 2,481.16 KJ	Energia: 1,063.03 Kcal / 4,443.47 KJ	Energia: 608.59 Kcal / 2,543.91 KJ
		Fehérje 34.61 g Zsír 20.10 g T.Zsír 3.76 g Szénhidrát 52.08 g	Fehérje 24.14 g Zsír 35.57 g T.Zsír 11.79 g Szénhidrát 63.67 g	Fehérje 25.78 g Zsír 22.38 g T.Zsír 4.15 g Szénhidrát 65.35 g	Fehérje 28.47 g Zsír 42.20 g T.Zsír 9.77 g Szénhidrát 140.32 g	Fehérje 29.47 g Zsír 13.54 g T.Zsír 1.83 g Szénhidrát 92.30 g
		1,3,7	1,7,(6)	1,3	1,3,7,8	1,3,9
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Sertés párizsi, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Házi sonkakrém, Korpás zsemle, Retek csomós	Túrós táska, Alma
		Energia: 201.60 Kcal / 842.69 KJ	Energia: 100.19 Kcal / 418.79 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 142.51 Kcal / 595.69 KJ	Energia: 124.14 Kcal / 518.91 KJ
		Fehérje 6.93 g Zsír 8.36 g T.Zsír 1.58 g Szénhidrát 23.79 g	Fehérje 6.23 g Zsír 10.59 g T.Zsír 2.63 g Szénhidrát 20.02 g	Fehérje 8.38 g Zsír 13.03 g T.Zsír 4.33 g Szénhidrát 20.80 g	Fehérje 21.94 g Zsír 3.60 g T.Zsír 1.11 g Szénhidrát 31.00 g	Fehérje 3.09 g Zsír 1.98 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 22.34 g
		1,7	1,(6),(7)	1,3,7,(6)	1,3,7,(6),(8),(10),(11)	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!