

Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Forralt tej, Méz, Margarín, Félbarna kenyér	Citromos tea, Sárgarépas vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Molnárika	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Magvas kenyér	Gyümölcs tea, Újhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 376.01 Kcal / 1,571.72 KJ	Energia: 255.31 Kcal / 1,067.20 KJ	Energia: 310.47 Kcal / 1,297.76 KJ	Energia: 318.97 Kcal / 1,333.29 KJ	Energia: 336.26 Kcal / 1,405.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13.69 g 9.41 g 3.00 g	6.40 g 3.99 g 1.15 g	7.34 g 6.70 g 2.90 g	13.25 g 7.80 g 1.21 g	13.11 g 5.11 g 1.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.73 g 16.20 g 1.48 g	46.05 g 12.13 g 1.00 g	50.39 g 21.89 g 0.63 g	48.52 g 9.99 g 1.57 g	56.92 g 10.13 g 2.00 g		
		1,7,(6)	1,7	1,3,7	1,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya	Csontleves zöldséggel, Tejfölös káposzta, Sertés pörkölt, Alma	Csirke raguleves, Tejberizs, Kakaó szórát	Lencseleves, Serpenyős burgonya virslivel, Vágott vegyes savanyú, Félbarna kenyér	Karfiolkrémleves, Bolognai rakott makaróni, Túrós rudi
		Energia: 762.36 Kcal / 3,186.66 KJ	Energia: 1,225.71 Kcal / 5,123.47 KJ	Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ	Energia: 680.16 Kcal / 2,843.07 KJ	Energia: 703.38 Kcal / 2,940.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25.64 g 27.68 g 6.69 g	54.76 g 23.24 g 5.68 g	30.90 g 11.30 g 4.19 g	28.72 g 24.02 g 5.09 g	27.79 g 29.69 g 9.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98.68 g 13.09 g 2.73 g	197.00 g 4.04 g 5.35 g	91.59 g 36.49 g 2.48 g	83.63 g 1.36 g 2.56 g	82.53 g 13.22 g 2.06 g		
		1,3,9,(6),(7)	1,3,7,9	1,3,7,9	1,(6),(7),(10),(12)	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Szendvics sonka, Margarín, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek	Kárpát szalámi, Margarín, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Turista felvágott, Margarín, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Zala felvágott, Margarín, Hosszú zsemle, Uborka	Sajtos kifli, Kockasajt, Körte
		Energia: 85.48 Kcal / 357.31 KJ	Energia: 230.51 Kcal / 963.53 KJ	Energia: 205.99 Kcal / 861.04 KJ	Energia: 233.89 Kcal / 977.66 KJ	Energia: 128.58 Kcal / 537.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.52 g 7.89 g 1.70 g	5.91 g 12.25 g 2.90 g	24.27 g 7.90 g 2.82 g	8.48 g 12.67 g 3.93 g	3.31 g 5.83 g 3.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21.13 g 0.56 g 1.07 g	23.45 g 1.06 g 1.00 g	30.89 g 0.00 g 0.90 g	21.44 g 0.10 g 1.51 g	14.20 g 1.96 g 0.29 g		
		1,(6),(7)	1,5,7,8	1,3,7,(6),(8),(11)	1,3,7,(6)	7,(1)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!