



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Barackíz, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér		Gyümölcs tea, Sajtkrém, Magvas kenyér, Kaliforniai paprika	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemege uborka édesítőszerrel
		Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 273.99 Kcal / 1,145.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 308.08 Kcal / 1,287.77 KJ	Energia: 274.48 Kcal / 1,147.33 KJ
		Fehérje 7.12 g Zsír 4.46 g T.Zsír 0.67 g Szénhidrát 59.26 g Cukor 21.45 g Só 1.18 g	Fehérje 11.11 g Zsír 2.31 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 51.09 g Cukor 13.59 g Só 1.06 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g	Fehérje 11.66 g Zsír 7.06 g T.Zsír 1.64 g Szénhidrát 49.11 g Cukor 8.99 g Só 1.62 g	Fehérje 7.04 g Zsír 7.09 g T.Zsír 1.28 g Szénhidrát 43.25 g Cukor 9.74 g Só 1.61 g
		1,(6),(7),(12)	1,7,(6)		1,7	1,3,10,(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Zöldborsóleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Sült baromfi pálca, Félbarna kenyér	Csontleves zöldséggel, Sajtos-tejfölös csirkemell, Párolt pritaminos rizs	Munkaszüneti nap	Paradicsomos káposzta, Sertés pörkölt, Meggyesdiós lepény, Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás, Túrós tészta, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 768.41 Kcal / 3,211.95 KJ	Energia: 720.42 Kcal / 3,011.36 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 910.77 Kcal / 3,807.02 KJ	Energia: 959.73 Kcal / 4,011.67 KJ
		Fehérje 27.89 g Zsír 26.75 g T.Zsír 5.96 g Szénhidrát 99.90 g Cukor 3.01 g Só 2.00 g	Fehérje 36.51 g Zsír 17.15 g T.Zsír 5.11 g Szénhidrát 104.71 g Cukor 0.12 g Só 3.09 g	Fehérje 0.00 g Zsír 0.00 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 0.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Fehérje 34.10 g Zsír 33.71 g T.Zsír 7.46 g Szénhidrát 115.55 g Cukor 57.20 g Só 4.22 g	Fehérje 41.01 g Zsír 25.57 g T.Zsír 7.12 g Szénhidrát 137.99 g Cukor 20.05 g Só 2.24 g
		1,7,(6),(10)	1,3,7,9		1,3,7,8	1,3,7,9
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka		Szalámi krém, Vizes zsemle, Retek csomós	Sonkás-sajtos croissant
		Energia: 340.33 Kcal / 1,422.58 KJ	Energia: 215.68 Kcal / 901.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 169.53 Kcal / 708.64 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ
		Fehérje 6.05 g Zsír 8.63 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 19.66 g Cukor 0.00 g Só 0.57 g	Fehérje 8.25 g Zsír 9.27 g T.Zsír 2.58 g Szénhidrát 24.89 g Cukor 0.08 g Só 1.12 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g	Fehérje 6.58 g Zsír 4.76 g T.Zsír 1.32 g Szénhidrát 24.17 g Cukor 1.00 g Só 0.85 g	Fehérje 5.67 g Zsír 2.60 g T.Zsír 1.49 g Szénhidrát 20.45 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)		1,7,10,(6),(12)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!