

Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Vanília ízű tej(1,7), Vaj(7), Retro kifli(1)	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Kakaó(7), Fatörzskifli		
		Energia: 183.07 Kcal / 765.23 KJ	Energia: 319.40 Kcal / 1,335.09 KJ	Energia: 254.55 Kcal / 1,064.02 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 13.06 g Zsír 11.68 g T.Zsír 7.68 g Szénhidrát 51.15 g Cukor 2.68 g Só 0.99 g	Fehérje 8.81 g Zsír 10.93 g T.Zsír 2.93 g Szénhidrát 42.81 g Cukor 9.22 g Só 1.53 g	Fehérje 12.08 g Zsír 7.86 g T.Zsír 3.74 g Szénhidrát 43.85 g Cukor 7.25 g Só 0.27 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g
		1,7	1,(6),(7)	7,(1)		
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Csontleves tésztabetét(3,9,1), Rántott halrudacska sütőben, Rizi-bizi, Tartár mártás(10,3,7)	Tavaszi zöldségleves(3,9,1), Rakott kelkáposzta bulgurral(1,7), Túró rudi	Gombakrémleves(7), Zöldséges-csirkés tortilla, Alma	Munkaszüneti nap	Munkaszüneti nap
		Energia: 1,121.12 Kcal / 4,686.28 KJ	Energia: 659.23 Kcal / 2,755.58 KJ	Energia: 291.47 Kcal / 1,218.34 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 32.52 g Zsír 58.42 g T.Zsír 8.02 g Szénhidrát 142.36 g Cukor 0.52 g Só 4.10 g	Fehérje 27.88 g Zsír 38.58 g T.Zsír 12.85 g Szénhidrát 53.50 g Cukor 0.05 g Só 1.45 g	Fehérje 21.49 g Zsír 10.99 g T.Zsír 2.28 g Szénhidrát 18.83 g Cukor 0.07 g Só 0.72 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 0.00 g Zsír 0.00 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 0.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,9	7		
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Turista felvágott, Margarin, Korpás zsemle(1), Uborka	Pick viaszos borjúmáj, Vizes zsemle(1), Zöldpaprika	Húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle(1), Lilahagyma		
		Energia: 190.13 Kcal / 794.74 KJ	Energia: 152.43 Kcal / 637.16 KJ	Energia: 414.32 Kcal / 1,731.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 9.79 g Zsír 6.33 g T.Zsír 1.32 g Szénhidrát 24.81 g Cukor 0.00 g Só 0.70 g	Fehérje 5.92 g Zsír 6.01 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 23.52 g Cukor 0.00 g Só 0.92 g	Fehérje 8.02 g Zsír 15.39 g T.Zsír 5.46 g Szénhidrát 20.82 g Cukor 0.00 g Só 0.48 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g
		1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)	1,(7)		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!