



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves		Forralt tej, Gabona golyó	Citromos tea, Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma csomós	Gyümölcs tea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ	Energia: 340.23 Kcal / 1,422.16 KJ	Energia: 329.93 Kcal / 1,379.11 KJ	Energia: 256.33 Kcal / 1,071.46 KJ
		Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g
		Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Munkaszüneti nap	Sajtkrémleves, Tavaszi rizseshús, Pirított napraforgómag, Csemege uborka édesítőszerrel	Daragaluska leves, Parajmártás, Burgonyatallér sütőben, Főtt tojás, Félbarna kenyér	Palócleves, Almás croissant, Félbarna kenyér	Rostos ivólé, Rántott halrudacska, Zöldséges bulgur, Tartár mártás
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 642.50 Kcal / 2,685.65 KJ	Energia: 516.06 Kcal / 2,157.13 KJ	Energia: 775.55 Kcal / 3,241.80 KJ	Energia: 841.14 Kcal / 3,515.97 KJ
		Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g
		Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves		Füstölt gomolya sajtkrém, Hosszú zsemle, Uborka	Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Prágai sonka, Margarin, Vizes zsemle	Réteges joghurt, Retro kifli
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 187.94 Kcal / 785.59 KJ	Energia: 97.80 Kcal / 408.80 KJ	Energia: 205.41 Kcal / 858.61 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g
		Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!