



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kakaó, Kalács	Tonhalkrém, Gyümölcs tea, Félbarna kenyér	Forralt tej, Dzsungel gabonapehely	Citromos tea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 256.54 Kcal / 1,072.34 KJ	Energia: 349.91 Kcal / 1,462.62 KJ	Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 KJ	Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ	Energia: 296.12 Kcal / 1,237.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só
		8.84 g 3.90 g 1.23 g 44.09 g 9.13 g 1.48 g	12.68 g 9.74 g 3.76 g 51.86 g 11.54 g 0.73 g	10.17 g 4.36 g 1.21 g 44.90 g 8.99 g 1.24 g	9.05 g 3.50 g 6.01 g 30.85 g 6.48 g 0.47 g	9.35 g 6.93 g 1.31 g 46.86 g 12.23 g 1.68 g
1,7	1,3,7	1,7,(6)	1,7	1,(6),(7)		
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Sajtkrémleves, Levesgyöngy, Serpenyős burgonya virslivel, Csemege uborka édesítőszerrel	Húsgaluska leves, Sajtos spagetti, Alma	Lebbencsleves, Rakott karfiol, Túró rudi	Csurgatott tojásleves, Zöldbabfőzelék, Zabpelyhes vagdalt, Félbarna kenyér	Rostos ivólé, Rántott csirkemell, Jázmin rizs, Vitamin saláta
		Energia: 782.42 Kcal / 3,270.52 KJ	Energia: 746.15 Kcal / 3,118.91 KJ	Energia: 666.19 Kcal / 2,784.67 KJ	Energia: 545.19 Kcal / 2,278.89 KJ	Energia: 876.20 Kcal / 3,662.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só
		22.93 g 38.90 g 8.48 g 80.53 g 2.17 g 3.08 g	29.38 g 30.98 g 10.41 g 85.97 g 0.02 g 1.64 g	27.14 g 34.15 g 11.96 g 70.10 g 8.50 g 1.82 g	29.05 g 22.16 g 5.39 g 55.34 g 4.00 g 3.38 g	33.71 g 24.06 g 3.01 g 129.62 g 7.99 g 3.03 g
1,3,7,10,(6)	1,3,7,9	1,7	1,3,7,(6)	1,3		
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Csirkemell sonka, Margarin, Hosszú zsemle, Zöldpaprika	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Zala felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Retek csomós	Sajttal szórt pogácsa, Alma
		Energia: 186.36 Kcal / 778.98 KJ	Energia: 349.10 Kcal / 1,459.24 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 211.31 Kcal / 883.28 KJ	Energia: 361.75 Kcal / 1,512.12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só
		8.70 g 7.41 g 2.44 g 21.06 g 0.08 g 1.33 g	6.78 g 9.24 g 2.69 g 19.96 g 0.05 g 0.97 g	10.55 g 9.27 g 3.54 g 24.45 g 0.02 g 0.89 g	6.53 g 9.70 g 2.41 g 23.71 g 1.10 g 1.17 g	4.90 g 21.80 g 6.80 g 36.20 g 0.40 g 0.14 g
1,3,7	1,(6),(7)	1,7	1,7,(6)	1,3,7		

Az étlapváltozás, joggát fenntartjuk!