

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Kakaó, Kifli	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 254.76 Kcal / 1,064.90 KJ	Energia: 319.40 Kcal / 1,335.09 KJ	Energia: 408.36 Kcal / 1,706.94 KJ	Energia: 252.82 Kcal / 1,056.79 KJ	Energia: 293.73 Kcal / 1,227.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 11.50 g 3.96 g 2.01 g Szénhidrát Cukor Só 42.99 g 6.99 g 0.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.81 g 10.93 g 2.93 g Szénhidrát Cukor Só 42.81 g 9.21 g 1.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 12.13 g 12.99 g 4.05 g Szénhidrát Cukor Só 59.69 g 19.54 g 0.86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.58 g 4.00 g 1.23 g Szénhidrát Cukor Só 43.21 g 9.13 g 1.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 9.15 g 6.91 g 1.31 g Szénhidrát Cukor Só 46.52 g 12.23 g 1.67 g
		7,(1)	1,(6),(7)	1,3,7	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Lencseleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Mandarin	Paradicsom leves, Gyros csirkemell, Párolt jázmin rizs, Friss saláta, Fokhagymás tejfölös öntet	Fahéjas almaleves, Szezámragos rántott sertésborda, Burgonyapüré, Cékla saláta	Gulyásleves, Aranygaluska, Vaníliásodó	Zöldbableves, Rántott halrudacska, Jázmin rizs, Majonézes kukorica
		Energia: 810.96 Kcal / 3,389.81 KJ	Energia: 664.54 Kcal / 2,777.78 KJ	Energia: 826.16 Kcal / 3,453.35 KJ	Energia: 961.65 Kcal / 4,019.70 KJ	Energia: 1,079.85 Kcal / 4,513.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 36.91 g 31.41 g 9.09 g Szénhidrát Cukor Só 94.09 g 7.23 g 2.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 29.59 g 22.83 g 5.91 g Szénhidrát Cukor Só 84.06 g 14.11 g 3.46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 29.58 g 31.13 g 5.87 g Szénhidrát Cukor Só 101.48 g 17.19 g 4.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 35.19 g 33.86 g 7.72 g Szénhidrát Cukor Só 126.40 g 45.54 g 1.88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 31.98 g 53.18 g 8.79 g Szénhidrát Cukor Só 140.89 g 2.15 g 3.25 g
		1,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7,8,9	1,3,7,10,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Pick viaszos borjómájás, Korpás zsemle, Uborka	Trappista sajt, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Zöldséges szelet, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Sajttal szórt pogácsa, Alma
		Energia: 148.59 Kcal / 621.11 KJ	Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 192.94 Kcal / 806.49 KJ	Energia: 361.75 Kcal / 1,512.12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.54 g 5.19 g 2.07 g Szénhidrát Cukor Só 24.98 g 0.00 g 0.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 10.88 g 11.10 g 4.96 g Szénhidrát Cukor Só 20.62 g 0.02 g 1.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.37 g 8.54 g 2.50 g Szénhidrát Cukor Só 22.24 g 0.06 g 1.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 5.53 g 7.91 g 1.81 g Szénhidrát Cukor Só 24.07 g 1.26 g 1.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 4.90 g 21.80 g 6.80 g Szénhidrát Cukor Só 36.20 g 0.40 g 0.14 g
		1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,7	1,7	1,3,7

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!