



Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Forralt tej, Pizzás csiga	Gyümölcs tea, Vajas méz, Félbarna kenyér	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Túrós sajtkrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Gabonapehely
		Energia: 398.22 Kcal / 1,664.56 KJ	Energia: 323.46 Kcal / 1,352.06 KJ	Energia: 286.52 Kcal / 1,197.65 KJ	Energia: 253.18 Kcal / 1,058.29 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.86 g 24.61 g 7.54 g	7.09 g 8.76 g 5.87 g	9.26 g 6.25 g 1.63 g	10.08 g 3.01 g 1.47 g	8.60 g 3.40 g 5.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.85 g 0.00 g 1.57 g	53.00 g 17.09 g 1.06 g	45.56 g 12.13 g 1.17 g	45.39 g 9.00 g 1.11 g	26.80 g 5.18 g 0.43 g		
1,7,(6),(12)	1,7,(6)	1,7	1,7,(6)	1,7		
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Csirke raguleves, Retro hot-dog, Steak burgonya fél adag, Banán	Csurgatott tojásleves, Stroganoff sertéstokány, Bulgur	Májgaluska leves, Tejszínes sonkás penne, Müzli szelet	Székelygulyás, Házi kakaós csiga, Félbarna kenyér	Zöldséges lencseleves, Sajtós-tejfölös csirkemell, Jázmin rizs
		Energia: 770.79 Kcal / 3,221.90 KJ	Energia: 587.07 Kcal / 2,453.95 KJ	Energia: 759.61 Kcal / 3,175.17 KJ	Energia: 685.10 Kcal / 2,863.72 KJ	Energia: 868.03 Kcal / 3,628.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		35.57 g 26.70 g 4.98 g	27.56 g 24.94 g 5.64 g	35.75 g 21.81 g 4.66 g	28.27 g 22.60 g 5.56 g	41.88 g 23.72 g 5.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
126.03 g 4.25 g 3.69 g	66.01 g 0.91 g 3.23 g	104.48 g 1.65 g 4.57 g	90.51 g 25.97 g 4.94 g	120.69 g 0.10 g 3.11 g		
1,3,7,10,(6),(12)	1,3,7,10,(6)	1,3,6,7,12,(5),(8),(11)	1,3,7,(6),(12)	1,7		
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Csirkemell sonka, Margarin, Hosszú zsemle, Jégsaláta	Diák csemege, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Sertés párizsi, Margarin, Szezámagos zsemle, Kaliforniai paprika	Húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Gyümölcsös ivólé, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 185.97 Kcal / 777.35 KJ	Energia: 300.33 Kcal / 1,255.38 KJ	Energia: 202.57 Kcal / 846.74 KJ	Energia: 414.32 Kcal / 1,731.86 KJ	Energia: 321.30 Kcal / 1,343.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.88 g 7.41 g 2.44 g	21.78 g 8.41 g 3.48 g	6.47 g 8.76 g 2.51 g	8.02 g 15.39 g 5.46 g	8.82 g 7.13 g 3.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21.30 g 0.08 g 1.34 g	30.80 g 0.00 g 0.83 g	23.07 g 0.08 g 1.18 g	20.82 g 0.00 g 0.48 g	49.25 g 1.96 g 1.24 g		
1,3,7	1,3,7,(6),(8),(11)	1,(6),(7)	1,(7)	1,3,7,11		