

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Citromos tea, Méz, Margarin, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Snidlinges gomolya sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Vanília ízű tej, Fatörzskifli			Gyümölcs tea, Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Retek csomós			Gyümölcs tea, Sonkás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom		
		Energia: 329.58 Kcal / 1,377.64 KJ			Energia: 285.75 Kcal / 1,194.44 KJ			Energia: 228.87 Kcal / 956.68 KJ			Energia: 295.18 Kcal / 1,233.85 KJ			Energia: 260.27 Kcal / 1,087.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.10 g	4.46 g	0.67 g	10.29 g	6.98 g	3.18 g	11.54 g	7.23 g	3.37 g	9.42 g	8.10 g	2.05 g	9.43 g	3.99 g	1.18 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
64.17 g			43.11 g			39.42 g			45.08 g			44.24 g				
28.19 g			9.43 g			5.48 g			8.99 g			9.41 g				
1.18 g			1.28 g			0.30 g			1.18 g			1.18 g				
1,(6),(7)			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,7,(6)				
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Karalábéleves, Sóskamártás, Csirke nuggets sütőben, Főtt burgonya			Szilvaleves, Lecsós virsli, Tarhonya köret			Kertészleves, Édeskáposzta főzelék, Fokhagymás aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Paradicsom leves, Rántott halrudacska, Jázmin rizs, Tartár mártás			Sütőtökrémleves, Vagdalt, Tört burgonya, Piskóta tekercs		
		Energia: 609.54 Kcal / 2,547.88 KJ			Energia: 667.37 Kcal / 2,789.61 KJ			Energia: 625.15 Kcal / 2,613.13 KJ			Energia: 1,147.76 Kcal / 4,797.64 KJ			Energia: 941.54 Kcal / 3,935.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.08 g	25.42 g	3.91 g	20.34 g	26.26 g	5.96 g	25.38 g	24.56 g	3.93 g	28.38 g	63.59 g	8.59 g	27.18 g	38.23 g	10.42 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
59.52 g			86.50 g			72.15 g			141.14 g			115.66 g				
10.02 g			10.29 g			0.54 g			15.38 g			37.41 g				
5.46 g			2.59 g			3.73 g			3.40 g			6.95 g				
1,3,7			1,7,(6),(10)			1,3,9			1,3,7,10,(12)			1,3,7,(12)				
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka			Olasz felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Jégsaláta			Pick viaszos borjómájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika			Réteges joghurt, Alma			Fokhagymás kifli, Kockasajt		
		Energia: 215.68 Kcal / 901.54 KJ			Energia: 228.51 Kcal / 955.17 KJ			Energia: 286.20 Kcal / 1,196.32 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 202.86 Kcal / 847.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.25 g	9.27 g	2.58 g	6.85 g	11.67 g	3.26 g	6.27 g	5.02 g	2.06 g	6.19 g	6.39 g	3.13 g	8.23 g	8.20 g	5.09 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
24.89 g			23.61 g			19.78 g			32.95 g			23.85 g				
0.08 g			1.00 g			0.00 g			12.99 g			1.96 g				
1.12 g			1.48 g			0.86 g			0.51 g			1.04 g				
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)			7,(1)			1,3,7				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!