



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																							
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Kalács	Gyümölcs tea, Vaníliás krémtúró, Félbarna kenyér	Banános tejsshake, Teljes kiőrlésű kifli	Citromos tea, Snidlinges gomolya sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér																							
		Energia: 253.50 Kcal / 1,059.63 KJ		Energia: 292.87 Kcal / 1,224.20 KJ		Energia: 226.27 Kcal / 945.81 KJ		Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 KJ		Energia: 297.90 Kcal / 1,245.22 KJ																			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																
		6.43 g	4.49 g	1.40 g	11.92 g	9.09 g	3.75 g	7.34 g	0.83 g	0.14 g	13.22 g	4.55 g	2.14 g	10.40 g	7.00 g	3.18 g													
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
44.43 g		10.13 g		0.98 g		39.55 g		4.55 g		0.69 g		46.32 g		10.24 g		1.05 g		41.05 g		0.00 g		1.20 g		46.00 g		12.43 g		1.28 g	
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Húsgaluska leves, Tejbedara, Kakaó szórat	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Szárnyas rizottó, Reszelt sajt	Csurgatott tojásleves, Magyaros csirkemáj, Főtt burgonya, Alma	Sárgaborsó főzelék, Sertés pörkölt, Meggyes kevert sütemény	Tavaszi zöldségleves, Tejszínes-paradicsomos tonhalas penne, Reszelt sajt																							
		Energia: 641.28 Kcal / 2,680.55 KJ		Energia: 652.42 Kcal / 2,727.12 KJ		Energia: 557.59 Kcal / 2,330.73 KJ		Energia: 674.60 Kcal / 2,819.83 KJ		Energia: 573.71 Kcal / 2,398.11 KJ																			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír													
		26.66 g	21.25 g	8.30 g	32.38 g	25.62 g	6.38 g	23.51 g	19.04 g	2.90 g	37.22 g	24.29 g	4.99 g	22.92 g	22.45 g	6.00 g													
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
84.48 g		34.57 g		2.38 g		72.16 g		0.07 g		4.95 g		66.36 g		0.00 g		3.05 g		75.18 g		15.48 g		2.89 g		70.83 g		4.18 g		3.24 g	
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Kolbászkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle, Jégálatá	Párizsikrém, Hosszú zsemle, Retek csomós	Pizzás csiga, Körte																							
		Energia: 241.37 Kcal / 1,008.93 KJ		Energia: 76.76 Kcal / 320.86 KJ		Energia: 195.37 Kcal / 816.65 KJ		Energia: 169.87 Kcal / 710.06 KJ		Energia: 435.72 Kcal / 1,821.31 KJ																			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír													
		9.11 g	12.05 g	4.10 g	6.37 g	7.88 g	2.08 g	23.21 g	7.16 g	2.52 g	7.96 g	5.93 g	2.58 g	17.78 g	13.11 g	4.34 g													
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
23.35 g		1.02 g		0.90 g		20.52 g		0.06 g		0.94 g		31.49 g		0.08 g		1.35 g		20.95 g		0.00 g		1.03 g		60.41 g		2.12 g		1.37 g	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!