



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
					Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér			Karamell, Briós			Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Citromos tea, Vaníliás krémtúró, Retro kifli		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 294.30 Kcal / 1,230.17 KJ			Energia: 256.54 Kcal / 1,072.34 KJ			Energia: 67.98 Kcal / 284.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	12.22 g	9.06 g	3.47 g	10.41 g	6.22 g	2.95 g	8.84 g	3.90 g	1.23 g	7.30 g	1.35 g	0.65 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
g g g			45.02 g 9.01 g 1.38 g			48.83 g 20.53 g 0.59 g			44.09 g 9.13 g 1.48 g			51.35 g 12.82 g 0.68 g				
			1,7,(6)			1,3,7			1,7			1,7				
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Munkaszüneti nap			Frankfurti leves, Zöldborsófőzelék, Burgonyatallér sütőben			Daragaluska leves, Csirkepaprikás, Tészta köret, Uborka saláta			Brokkoli leves, Hentes tokány, Főtt burgonya, Körte			Fahéjas almaleves, Grill csirkemell, Jázmin rizs, Tejszínes gombamártás		
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 573.97 Kcal / 2,399.19 KJ			Energia: 670.59 Kcal / 2,803.07 KJ			Energia: 644.55 Kcal / 2,694.22 KJ			Energia: 843.94 Kcal / 3,527.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.00 g	0.00 g	0.00 g	20.26 g	20.13 g	3.86 g	32.64 g	20.89 g	3.83 g	28.00 g	22.63 g	5.32 g	32.97 g	20.73 g	3.75 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
0.00 g 0.00 g 0.00 g			76.08 g 4.50 g 1.72 g			86.80 g 7.99 g 9.17 g			79.69 g 0.85 g 3.69 g			129.78 g 12.39 g 3.64 g				
			1,7			1,3,7			1,3,7,10,(6)			1				
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
					Kolbászkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma			Kópé felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika			Diák csemege, Margarin, Vizes zsemle, Uborka			Pizzás csiga		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ			Energia: 199.66 Kcal / 834.58 KJ			Energia: 208.17 Kcal / 870.15 KJ			Energia: 301.16 Kcal / 1,258.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	7.37 g	8.54 g	2.50 g	7.61 g	8.32 g	2.11 g	5.86 g	9.62 g	2.54 g	4.06 g	21.61 g	5.91 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
g g g			22.24 g 0.06 g 1.09 g			24.90 g 0.00 g 0.69 g			23.62 g 1.00 g 0.64 g			22.25 g 0.00 g 1.30 g				
			1,7			1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7,(6),(12)				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!