



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Gyümölcs tea, Trappista sajtkrém, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Füstölt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika			Kakaó, Vaj, Félbarna kenyér		
		Energia: 283.32 Kcal / 1,184.28 KJ			Energia: 317.20 Kcal / 1,325.90 KJ			Energia: 274.62 Kcal / 1,147.91 KJ			Energia: 344.42 Kcal / 1,439.68 KJ			Energia: 388.25 Kcal / 1,622.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.98 g	5.54 g	2.95 g	8.61 g	11.09 g	3.06 g	9.26 g	6.25 g	1.63 g	11.31 g	11.75 g	4.69 g	14.40 g	12.41 g	7.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.44 g	9.01 g	1.30 g	43.54 g	9.18 g	1.50 g	42.59 g	9.13 g	1.17 g	45.94 g	12.23 g	1.37 g	53.66 g	6.99 g	1.33 g		
1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7			1,7			1,7,(6)				
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Lecsó frissen kolbásszal, virslivel, Kakaós kevert, Félbarna kenyér			Magyaros burgonyaleves, Temesvári sertésragu, Bulgur			Citromos kertileves, Bácskai rizseshús, Vitamin saláta, Müzli szelet			Csurgatott tojásleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Vitaminos vagdalt			Rostos ivólé, Grill csirkemell, Majonézes tésztasaláta zöldséggel		
		Energia: 791.67 Kcal / 3,309.18 KJ			Energia: 616.18 Kcal / 2,575.63 KJ			Energia: 798.38 Kcal / 3,337.23 KJ			Energia: 674.50 Kcal / 2,819.41 KJ			Energia: 692.16 Kcal / 2,893.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.85 g	39.61 g	11.24 g	24.39 g	22.67 g	5.33 g	32.59 g	21.82 g	4.60 g	20.01 g	43.26 g	9.36 g	31.16 g	34.89 g	5.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.49 g	37.77 g	4.75 g	79.88 g	0.04 g	2.77 g	116.03 g	9.32 g	3.00 g	47.35 g	2.70 g	3.76 g	66.18 g	1.54 g	2.00 g		
1,3,7,(6),(10)			1,7,9			1,3,6,7,9,12,(5),(8),(11)			1,3,7			1,3,7,10				
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Snidlinges gomolya sajtkrém, Vizes zsemle, Pritaminpaprika			Házi sonkakrém, Korpás zsemle, Retek csomós			Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Hosszú zsemle, Jégsaláta			Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Alma		
		Energia: 288.59 Kcal / 1,206.31 KJ			Energia: 185.09 Kcal / 773.68 KJ			Energia: 171.85 Kcal / 718.33 KJ			Energia: 206.81 Kcal / 864.47 KJ			Energia: 327.07 Kcal / 1,367.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.47 g	5.04 g	2.06 g	8.07 g	6.12 g	3.06 g	8.18 g	4.63 g	1.60 g	8.26 g	10.15 g	3.54 g	9.42 g	7.73 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.12 g	0.00 g	0.87 g	23.61 g	1.30 g	0.80 g	25.68 g	0.00 g	0.94 g	20.94 g	0.00 g	0.90 g	48.85 g	1.96 g	1.26 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,(6),(10)			1,3,7,(6)			1,3,7,11				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!