

Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Briós	Citromos tea, Füstölt sajt, Margarin, Magvas kenyér	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 230.13 Kcal / 961.94 KJ	Energia: 252.01 Kcal / 1,053.40 KJ	Energia: 403.91 Kcal / 1,688.34 KJ	Energia: 256.18 Kcal / 1,070.83 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ
		Fehérje 6.10 g Zsír 2.45 g T.Zsír 0.42 g Szénhidrát 43.53 g Cukor 10.13 g Só 0.98 g	Fehérje 10.77 g Zsír 6.87 g T.Zsír 3.70 g Szénhidrát 36.15 g Cukor 12.53 g Só 0.55 g	Fehérje 15.30 g Zsír 15.25 g T.Zsír 4.60 g Szénhidrát 50.96 g Cukor 12.09 g Só 1.84 g	Fehérje 8.64 g Zsír 3.86 g T.Zsír 1.22 g Szénhidrát 44.28 g Cukor 10.13 g Só 1.48 g	Fehérje 9.01 g Zsír 12.92 g T.Zsír 3.27 g Szénhidrát 44.68 g Cukor 10.21 g Só 1.60 g
		1	1,3,7	1,7	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Citromos kertileves, Fokhagymás csirkemell, Hagymás burgonya, Vágott vegyes savanyú	Csurgatott tojásleves, Paradicsomos káposzta, Kakukkfűves aprópecsenye, Félbarna kenyér	Magyaros burgonyaleves, Budapest sertésragu, Bulgur	Fejtett babfőzelék, Tonhalas vagdalt, Kakaós kevert	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Rakott karfiol, Félbarna kenyér
		Energia: 624.30 Kcal / 2,609.57 KJ	Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 KJ	Energia: 634.82 Kcal / 2,653.55 KJ	Energia: 873.77 Kcal / 3,652.36 KJ	Energia: 649.71 Kcal / 2,715.79 KJ
		Fehérje 30.99 g Zsír 18.93 g T.Zsír 2.82 g Szénhidrát 77.20 g Cukor 0.01 g Só 2.49 g	Fehérje 26.76 g Zsír 28.32 g T.Zsír 4.66 g Szénhidrát 60.65 g Cukor 20.23 g Só 4.47 g	Fehérje 29.82 g Zsír 22.24 g T.Zsír 3.95 g Szénhidrát 77.74 g Cukor 0.08 g Só 2.68 g	Fehérje 33.68 g Zsír 35.62 g T.Zsír 12.09 g Szénhidrát 103.36 g Cukor 38.97 g Só 1.83 g	Fehérje 24.00 g Zsír 31.29 g T.Zsír 8.91 g Szénhidrát 66.75 g Cukor 0.00 g Só 2.37 g
		1,3,7,9,(12)	1,3,(6),(7)	1,9	1,3,7	1,7,(6)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Olasz felvágott, Margarin, Hosszú zsemle, Zöldpaprika	Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek csomós	Gépsonka, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Túrós táská, Körte
		Energia: 249.38 Kcal / 1,042.41 KJ	Energia: 258.09 Kcal / 1,078.82 KJ	Energia: 197.02 Kcal / 823.54 KJ	Energia: 223.04 Kcal / 932.31 KJ	Energia: 126.14 Kcal / 527.27 KJ
		Fehérje 8.44 g Zsír 14.62 g T.Zsír 4.78 g Szénhidrát 20.80 g Cukor 0.00 g Só 1.80 g	Fehérje 6.05 g Zsír 10.57 g T.Zsír 2.63 g Szénhidrát 19.72 g Cukor 0.00 g Só 0.64 g	Fehérje 6.95 g Zsír 8.01 g T.Zsír 1.52 g Szénhidrát 24.19 g Cukor 1.10 g Só 1.26 g	Fehérje 22.81 g Zsír 10.46 g T.Zsír 3.68 g Szénhidrát 31.51 g Cukor 0.10 g Só 1.45 g	Fehérje 3.24 g Zsír 1.61 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 22.64 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g
		1,3,7,(6)	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,3,7,(6),(8),(11)	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!