

Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
			Kakaó[7,(1)], Molnárika[1,3,7]	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Citromos tea, Füstölt gomolya sajtkrém[7,(1)], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Gépsonka(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek csomós
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 307.28 Kcal / 1,284.43 KJ	Energia: 315.49 Kcal / 1,318.75 KJ	Energia: 285.53 Kcal / 1,193.52 KJ	Energia: 282.12 Kcal / 1,179.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.10 g 7.35 g 2.91 g Szénhidrát Cukor Só 47.71 g 7.35 g 0.67 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.55 g 6.49 g 2.36 g Szénhidrát Cukor Só 43.54 g 9.22 g 0.98 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11.15 g 4.77 g 2.67 g Szénhidrát Cukor Só 48.53 g 12.25 g 1.41 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.17 g 6.91 g 1.31 g Szénhidrát Cukor Só 43.59 g 9.22 g 1.67 g
			1,3,7	1,7	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Munkaszüneti nap	Eperleves[1,7], Szárnyas májás rizottó, Reszelt sajt[7,(1)]	Brokkolikrémleves[1,7], Rakott burgonya[3,7], Csemege uborka édesítőszerrel[10], Túró rudi	Húsleves[1,3,9], Főtt sertéshús, Meggymártás[1,7], Piritott dara[1]	Tárkonyos halgaluskaleves[1,3,4,7], Bolognai spagetti[1], Reszelt sajt[7,(1)]
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 726.53 Kcal / 3,036.90 KJ	Energia: 721.09 Kcal / 3,014.16 KJ	Energia: 520.58 Kcal / 2,176.02 KJ	Energia: 776.50 Kcal / 3,245.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0.00 g 0.00 g 0.00 g Szénhidrát Cukor Só 0.00 g 0.00 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.96 g 23.13 g 6.74 g Szénhidrát Cukor Só 106.22 g 12.86 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24.38 g 44.53 g 12.70 g Szénhidrát Cukor Só 60.37 g 1.19 g 6.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28.46 g 16.46 g 4.99 g Szénhidrát Cukor Só 73.52 g 1.74 g 2.95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33.79 g 33.86 g 11.23 g Szénhidrát Cukor Só 83.65 g 9.52 g 2.51 g
			1,7	1,3,7,10	1,3,7,9	1,3,4,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
			Kópé felvágott(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Jégsaláta	Olasz felvágott(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Téliszalámi(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Almás croissant[1,7,(6,11,12)]
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 199.27 Kcal / 832.95 KJ	Energia: 230.90 Kcal / 965.16 KJ	Energia: 347.10 Kcal / 1,450.88 KJ	Energia: 296.78 Kcal / 1,240.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.79 g 8.32 g 2.11 g Szénhidrát Cukor Só 25.14 g 0.00 g 0.70 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.85 g 11.68 g 3.26 g Szénhidrát Cukor Só 23.65 g 0.00 g 1.48 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.60 g 9.23 g 2.69 g Szénhidrát Cukor Só 19.68 g 0.00 g 0.96 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.94 g 10.60 g 2.94 g Szénhidrát Cukor Só 43.66 g 12.50 g 0.58 g
			1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7,(6),(11),(12)

Az étlapváltozásokat fenntartjuk!

114
Oldalak