

Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Forralt tej, Kakaós kalács	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Gyümölcs ízű joghurt, Kifli	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Gabona golyó
		Energia: 292.87 Kcal / 1,224.20 KJ	Energia: 277.85 Kcal / 1,161.41 KJ	Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ	Energia: 242.39 Kcal / 1,013.19 KJ	Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ
		Fehérje 6.60 g Zsír 3.00 g T.Zsír 2.00 g Szénhidrát 5.60 g Cukor 0.00 g Só 0.23 g	Fehérje 8.11 g Zsír 5.57 g T.Zsír 2.06 g Szénhidrát 46.42 g Cukor 10.13 g Só 1.22 g	Fehérje 8.33 g Zsír 4.65 g T.Zsír 2.34 g Szénhidrát 41.92 g Cukor 9.74 g Só 0.37 g	Fehérje 6.80 g Zsír 10.49 g T.Zsír 4.30 g Szénhidrát 46.71 g Cukor 12.13 g Só 0.98 g	Fehérje 9.10 g Zsír 3.50 g T.Zsír 2.42 g Szénhidrát 25.60 g Cukor 6.23 g Só 0.43 g
		1,3,7	1,7	7,(1)	1,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zöldborsóleves, Sajtos-tejfölös csirkemell, Bulgur, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésborda, Burgonyapüré	Gombakrémleves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, Reszelt sajt	Rostos ivólé, Retro hamburger 1 db, Steak burgonya fél adag, Túró rudi	Csontleves tésztabetéttel, Gyros salátával, ezersziget öntettel, Párolt rizs
		Energia: 659.13 Kcal / 2,755.16 KJ	Energia: 772.94 Kcal / 3,230.89 KJ	Energia: 636.95 Kcal / 2,662.45 KJ	Energia: 783.79 Kcal / 3,276.24 KJ	Energia: 752.64 Kcal / 3,146.04 KJ
		Fehérje 37.23 g Zsír 20.28 g T.Zsír 5.39 g Szénhidrát 84.82 g Cukor 0.10 g Só 1.80 g	Fehérje 28.88 g Zsír 30.29 g T.Zsír 5.73 g Szénhidrát 90.44 g Cukor 12.32 g Só 2.93 g	Fehérje 24.49 g Zsír 28.54 g T.Zsír 8.58 g Szénhidrát 69.61 g Cukor 5.10 g Só 1.35 g	Fehérje 34.04 g Zsír 38.79 g T.Zsír 12.24 g Szénhidrát 75.71 g Cukor 15.70 g Só 3.30 g	Fehérje 29.62 g Zsír 31.55 g T.Zsír 5.91 g Szénhidrát 91.11 g Cukor 0.74 g Só 5.59 g
		1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,3,7,9,10
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Téliszalámi, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Házi sonkakrém, Hosszú zsemle, Jégretek	Sajtos kifli, Kockasajt, Alma
		Energia: 186.59 Kcal / 779.95 KJ	Energia: 214.94 Kcal / 898.45 KJ	Energia: 257.67 Kcal / 1,077.06 KJ	Energia: 169.59 Kcal / 708.89 KJ	Energia: 256.58 Kcal / 1,072.50 KJ
		Fehérje 6.29 g Zsír 5.03 g T.Zsír 2.06 g Szénhidrát 19.84 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 6.41 g Zsír 10.22 g T.Zsír 2.93 g Szénhidrát 23.64 g Cukor 1.05 g Só 1.03 g	Fehérje 9.48 g Zsír 9.12 g T.Zsír 3.53 g Szénhidrát 19.59 g Cukor 0.02 g Só 0.77 g	Fehérje 7.83 g Zsír 5.82 g T.Zsír 2.60 g Szénhidrát 21.29 g Cukor 0.00 g Só 1.02 g	Fehérje 7.30 g Zsír 6.51 g T.Zsír 3.60 g Szénhidrát 38.98 g Cukor 1.96 g Só 0.30 g
		1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,7	1,3,7,(6),(10)	1,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!