

Heti étlap 2024.06. 7. - 2024.06.21.																		
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves																	
		Forralt tej, Kakaós csiga			Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Gyümölcsös köleskása				
		Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ			Energia: 285.89 Kcal / 1,195.02 KJ			Energia: 276.12 Kcal / 1,154.18 KJ			Energia: 319.40 Kcal / 1,335.09 KJ			Energia: 191.48 Kcal / 800.39 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		10.60 g	15.30 g	1.63 g	11.11 g	2.31 g	0.95 g	6.36 g	7.15 g	1.02 g	8.81 g	10.93 g	2.93 g	3.06 g	1.28 g	0.52 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		41.50 g	0.00 g	0.27 g	54.06 g	16.59 g	1.06 g	43.25 g	9.13 g	1.58 g	42.81 g	9.21 g	1.53 g	41.61 g	26.26 g	0.56 g		
7			1,7,(6)			1,3,10,(7)			1,(6),(7)			7						
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves																	
		Eperleves, Édes-savanyú csirkeragu, Jázmin rizs			Zöldséges bableves, Rakott burgonya, Körte			Rostos ivólé, Sajtburger 1 db, Steak burgonya fél adag			Csontleves zöldséggel, Milánói sertésborda			Zellerkrémleves, Zöldséges-csirkés tortilla, Fokhagymás tejfölös öntet				
		Energia: 750.68 Kcal / 3,137.84 KJ			Energia: 771.77 Kcal / 3,226.00 KJ			Energia: 647.91 Kcal / 2,708.26 KJ			Energia: 886.03 Kcal / 3,703.61 KJ			Energia: 445.16 Kcal / 1,860.77 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		23.90 g	18.86 g	2.55 g	26.74 g	36.17 g	8.70 g	27.48 g	31.19 g	9.57 g	47.58 g	20.44 g	4.29 g	25.11 g	27.96 g	11.63 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		119.84 g	14.33 g	2.68 g	79.97 g	0.20 g	3.73 g	63.47 g	5.82 g	2.83 g	128.34 g	4.98 g	3.75 g	21.42 g	0.02 g	2.29 g		
1			1,3,7,9			1,3,7,10,(12)			1,3,9,(6),(7)			1,7,9						
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves																	
		Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldpaprika			Húskrém, Korpás zsemle, Lilahagyma			Kópé felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka			Trappista sajt, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika			Sajttal szórt pogácsa, Banán				
		Energia: 287.59 Kcal / 1,202.13 KJ			Energia: 274.32 Kcal / 1,146.66 KJ			Energia: 207.50 Kcal / 867.35 KJ			Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ			Energia: 519.51 Kcal / 2,171.55 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		8.59 g	10.14 g	2.76 g	9.09 g	15.54 g	5.47 g	6.35 g	9.16 g	2.34 g	10.88 g	11.10 g	4.96 g	6.90 g	21.40 g	6.80 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		35.21 g	0.05 g	1.48 g	25.68 g	0.00 g	0.60 g	24.00 g	1.00 g	0.64 g	20.62 g	0.02 g	1.09 g	74.10 g	0.40 g	0.23 g		
1,3,7,11,(6)			1,(7)			1,7,(6)			1,3,7			1,3,7						

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!