



Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Réteges joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Kalács	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ	Energia: 265.72 Kcal / 1,110.71 KJ	Energia: 312.42 Kcal / 1,305.92 KJ	Energia: 311.29 Kcal / 1,301.19 KJ	Energia: 276.12 Kcal / 1,154.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 11.85 g 7.32 g 3.26 g Szénhidrát Cukor Só 57.40 g 12.99 g 1.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.75 g 5.07 g 1.07 g Szénhidrát Cukor Só 45.38 g 8.99 g 1.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 12.12 g 9.09 g 3.38 g Szénhidrát Cukor Só 44.55 g 4.55 g 0.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.71 g 10.55 g 2.53 g Szénhidrát Cukor Só 43.11 g 9.23 g 1.65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.36 g 7.15 g 1.02 g Szénhidrát Cukor Só 43.25 g 9.13 g 1.58 g
		1,3,7,11	1,3,10,(6),(7),(12)	1,3,7	1,(6),(7)	1,3,10,(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Karalábéleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér, Túró rudi	Brokkolikrémleves, Szárnyas májas rizottó, Reszelt sajt	Csontleves tésztabetéttel, Paradicsom mártás, Fokhagymás szelet, Főtt burgonya	Bableves füstölt hússal, Házi sajtos pogácsa, Alma	Magyaros gombaleves, Húsgombóc, Tejszínes petrezselymes mártás, Párolt rizs
		Energia: 673.03 Kcal / 2,813.27 KJ	Energia: 769.43 Kcal / 3,216.22 KJ	Energia: 709.28 Kcal / 2,964.79 KJ	Energia: 832.45 Kcal / 3,479.64 KJ	Energia: 841.94 Kcal / 3,519.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 23.02 g 31.31 g 9.81 g Szénhidrát Cukor Só 73.34 g 11.54 g 2.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 33.32 g 27.56 g 7.14 g Szénhidrát Cukor Só 95.99 g 0.07 g 7.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 29.82 g 22.62 g 6.46 g Szénhidrát Cukor Só 93.78 g 13.13 g 3.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 29.56 g 38.65 g 10.21 g Szénhidrát Cukor Só 91.79 g 0.03 g 5.92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 29.00 g 27.34 g 7.60 g Szénhidrát Cukor Só 115.86 g 0.16 g 2.57 g
		1,3,7,(6),(10)	1,7	1,3,9,(7)	1,3,7	1,3
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gépsonka, Margarin, Hosszú zsemle, Zöldpaprika	Zöldséges szelet, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Snidlinges gomolya sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Kolbászkrém, Vizes zsemle, Lilahagyma	Almás croissant
		Energia: 184.57 Kcal / 771.50 KJ	Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ	Energia: 321.64 Kcal / 1,344.46 KJ	Energia: 206.17 Kcal / 861.79 KJ	Energia: 296.78 Kcal / 1,240.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.74 g 7.07 g 2.38 g Szénhidrát Cukor Só 21.52 g 0.10 g 1.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 21.61 g 6.70 g 2.75 g Szénhidrát Cukor Só 31.47 g 0.26 g 1.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.64 g 5.16 g 2.82 g Szénhidrát Cukor Só 20.27 g 0.30 g 0.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.10 g 8.86 g 2.32 g Szénhidrát Cukor Só 24.97 g 1.06 g 1.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 5.94 g 10.60 g 2.94 g Szénhidrát Cukor Só 43.66 g 21.58 g 0.58 g
		1,3,7,(6)	1,3,7,(8),(11)	1,7	1,7	1,7,(6),(11),(12)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!