

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs ízű joghurt, Retro kifli	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Magvas kenyér	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Turista felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 286.52 Kcal / 1,197.65 KJ	Energia: 361.03 Kcal / 1,509.11 KJ	Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ	Energia: 298.23 Kcal / 1,246.60 KJ
		Fehérje 11.79 g Zsír 6.25 g T.Zsír 3.30 g Szénhidrát 60.07 g Cukor 12.99 g Só 1.17 g	Fehérje 9.26 g Zsír 6.25 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 45.56 g Cukor 12.13 g Só 1.17 g	Fehérje 12.80 g Zsír 12.48 g T.Zsír 2.51 g Szénhidrát 47.75 g Cukor 9.07 g Só 1.93 g	Fehérje 8.66 g Zsír 6.67 g T.Zsír 1.43 g Szénhidrát 45.38 g Cukor 8.99 g Só 1.62 g	Fehérje 10.55 g Zsír 8.03 g T.Zsír 1.68 g Szénhidrát 43.53 g Cukor 9.13 g Só 1.11 g
		1,7	1,7	1,(6),(7)	1,3,10,(6),(7),(12)	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Burgonyaleves kolbásszal, Szilvatötelékes gombóc, Porcukor szórat	Csurgatott tojásleves, Rakott karfiol, Alma	Húsleves, Főtt sertéshús, Piritott dara, Meggy mártás	Finomfőzelék, Vagdalt, Boci szelet	Cseresznye leves, Brassói aprópecsenye, Tört burgonya, Vitamin saláta
		Energia: 903.29 Kcal / 3,775.75 KJ	Energia: 535.89 Kcal / 2,240.02 KJ	Energia: 520.58 Kcal / 2,176.02 KJ	Energia: 871.67 Kcal / 3,643.58 KJ	Energia: 770.96 Kcal / 3,222.61 KJ
		Fehérje 19.56 g Zsír 25.90 g T.Zsír 4.29 g Szénhidrát 142.52 g Cukor 31.13 g Só 2.88 g	Fehérje 17.31 g Zsír 35.48 g T.Zsír 9.13 g Szénhidrát 35.45 g Cukor 0.00 g Só 1.32 g	Fehérje 27.83 g Zsír 12.42 g T.Zsír 2.96 g Szénhidrát 72.80 g Cukor 1.04 g Só 2.93 g	Fehérje 35.30 g Zsír 41.75 g T.Zsír 10.84 g Szénhidrát 87.33 g Cukor 30.07 g Só 2.16 g	Fehérje 25.34 g Zsír 21.53 g T.Zsír 5.80 g Szénhidrát 112.02 g Cukor 26.17 g Só 6.70 g
		1,9	1,3,7	1,3,9	1,3,7	1,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Trappista sajt, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégretek	Almás croissant
		Energia: 313.95 Kcal / 1,312.31 KJ	Energia: 183.74 Kcal / 768.03 KJ	Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 296.78 Kcal / 1,240.54 KJ
		Fehérje 7.29 g Zsír 4.50 g T.Zsír 1.59 g Szénhidrát 21.12 g Cukor 0.00 g Só 0.83 g	Fehérje 6.93 g Zsír 6.41 g T.Zsír 1.25 g Szénhidrát 23.71 g Cukor 1.08 g Só 1.07 g	Fehérje 10.88 g Zsír 11.10 g T.Zsír 4.96 g Szénhidrát 20.62 g Cukor 0.02 g Só 1.09 g	Fehérje 7.97 g Zsír 8.33 g T.Zsír 2.12 g Szénhidrát 24.91 g Cukor 0.00 g Só 0.72 g	Fehérje 5.94 g Zsír 10.60 g T.Zsír 2.94 g Szénhidrát 43.66 g Cukor 21.58 g Só 0.58 g
		1,7,(6),(10)	1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,7,(6),(11),(12)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!