

Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Füstölt sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs ízű joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Citromos tea, Kópé felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Gabona golyó	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 322.95 Kcal / 1,349.93 KJ	Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ	Energia: 295.50 Kcal / 1,235.19 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 280.50 Kcal / 1,172.49 KJ
		Fehérje 12.22 g Zsír 9.86 g T.Zsír 4.27 g Szénhidrát 45.28 g Cukor 9.09 g Só 1.44 g	Fehérje 10.45 g Zsír 5.87 g T.Zsír 2.47 g Szénhidrát 51.79 g Cukor 9.74 g Só 1.33 g	Fehérje 7.23 g Zsír 8.17 g T.Zsír 1.78 g Szénhidrát 45.86 g Cukor 12.13 g Só 1.11 g	Fehérje 8.80 g Zsír 3.40 g T.Zsír 1.96 g Szénhidrát 26.60 g Cukor 4.98 g Só 0.43 g	Fehérje 6.56 g Zsír 7.19 g T.Zsír 1.03 g Szénhidrát 44.05 g Cukor 9.13 g Só 1.58 g
		1,7,(6)	1,3,7,11	1,(6),(7)	1,7	1,3,10,(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Fahéjas almaleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt	Jókai bableves, Aranygaluska, Vaníliásodó	Édesburgonya krémleves, Szárnyas májas rizottó, Reszelt sajt, Alma	Fokhagymakrém leves, Levesgyöngy, Házi pizzaszelet sonkával kukoricával, Túró rudi	Magyaros karfiolleves, Sajtós-tejfölös csirkemell, Sárgarépas bulgur
		Energia: 707.84 Kcal / 2,958.77 KJ	Energia: 875.11 Kcal / 3,657.96 KJ	Energia: 959.30 Kcal / 4,009.87 KJ	Energia: 545.76 Kcal / 2,281.28 KJ	Energia: 628.97 Kcal / 2,629.09 KJ
		Fehérje 26.67 g Zsír 26.77 g T.Zsír 8.66 g Szénhidrát 88.92 g Cukor 18.61 g Só 2.43 g	Fehérje 29.58 g Zsír 37.03 g T.Zsír 8.43 g Szénhidrát 105.73 g Cukor 24.19 g Só 3.43 g	Fehérje 38.36 g Zsír 28.50 g T.Zsír 7.63 g Szénhidrát 135.47 g Cukor 0.02 g Só 5.69 g	Fehérje 25.84 g Zsír 21.36 g T.Zsír 8.78 g Szénhidrát 64.33 g Cukor 10.06 g Só 2.10 g	Fehérje 35.19 g Zsír 21.41 g T.Zsír 5.64 g Szénhidrát 78.43 g Cukor 0.14 g Só 4.67 g
		1,7	1,3,7,8	1,7	1,3,7,(6)	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Diák csemege, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Prágai sonka, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Snidlinges gomolya sajtkrém, Vizes zsemle	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Sonkás-sajtos croissant, Szőlő
		Energia: 200.33 Kcal / 837.38 KJ	Energia: 190.17 Kcal / 794.91 KJ	Energia: 185.09 Kcal / 773.68 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 249.41 Kcal / 1,042.53 KJ
		Fehérje 7.12 g Zsír 8.78 g T.Zsír 2.31 g Szénhidrát 24.52 g Cukor 0.00 g Só 0.69 g	Fehérje 10.12 g Zsír 6.78 g T.Zsír 2.27 g Szénhidrát 22.00 g Cukor 0.00 g Só 1.35 g	Fehérje 8.07 g Zsír 6.12 g T.Zsír 3.06 g Szénhidrát 23.61 g Cukor 1.30 g Só 0.80 g	Fehérje 7.37 g Zsír 8.54 g T.Zsír 2.50 g Szénhidrát 22.24 g Cukor 0.06 g Só 1.09 g	Fehérje 6.57 g Zsír 3.05 g T.Zsír 1.49 g Szénhidrát 47.60 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g
		1,(6),(7)	1,3,7,(6)	1,7	1,7	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!