



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Molnárika	Citromos tea, Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér	Forralt tej, Gabona golyó	Gyümölcs tea, Zöldséges szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 256.18 Kcal / 1,070.83 KJ	Energia: 310.47 Kcal / 1,297.76 KJ	Energia: 281.76 Kcal / 1,177.76 KJ	Energia: 172.46 Kcal / 720.88 KJ	Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ
		Fehérje 8.64 g Zsír 3.86 g T.Zsírsvav 1.22 g Szénhidrát 44.28 g Cukor 10.13 g Só 1.48 g	Fehérje 7.34 g Zsír 6.70 g T.Zsírsvav 2.90 g Szénhidrát 50.39 g Cukor 21.89 g Só 0.63 g	Fehérje 10.06 g Zsír 5.02 g T.Zsírsvav 0.89 g Szénhidrát 48.83 g Cukor 12.09 g Só 1.74 g	Fehérje 9.10 g Zsír 3.50 g T.Zsírsvav 2.42 g Szénhidrát 25.60 g Cukor 6.23 g Só 0.43 g	Fehérje 7.71 g Zsír 8.75 g T.Zsírsvav 1.93 g Szénhidrát 44.44 g Cukor 10.39 g Só 1.51 g
		1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,7	1,(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Palócleves, Aranygaluska, Vaníliásodó	Zöldborsóleves, Sajtos-tejfölös csirkemell, Petrezselymes burgonya	Zöldségleves friss zöldségből, Házi pizzaszelet sonkával kukoricával	Paradicsom leves, Szezámagos rántott sertésborda, Bulgur, Francia saláta	Rostos ivólé, Édes-savanyú csirkeragu, Párolt rizsköret
		Energia: 940.80 Kcal / 3,932.54 KJ	Energia: 906.25 Kcal / 3,788.13 KJ	Energia: 536.22 Kcal / 2,241.40 KJ	Energia: 1,114.39 Kcal / 4,658.15 KJ	Energia: 647.03 Kcal / 2,704.59 KJ
		Fehérje 33.72 g Zsír 34.29 g T.Zsírsvav 9.07 g Szénhidrát 121.68 g Cukor 45.54 g Só 3.58 g	Fehérje 46.24 g Zsír 22.05 g T.Zsírsvav 5.56 g Szénhidrát 124.31 g Cukor 0.09 g Só 2.98 g	Fehérje 25.85 g Zsír 14.81 g T.Zsírsvav 4.22 g Szénhidrát 75.29 g Cukor 1.55 g Só 5.49 g	Fehérje 33.15 g Zsír 66.45 g T.Zsírsvav 10.65 g Szénhidrát 102.02 g Cukor 17.61 g Só 4.95 g	Fehérje 22.89 g Zsír 14.75 g T.Zsírsvav 2.12 g Szénhidrát 104.66 g Cukor 2.40 g Só 2.67 g
		1,3,7,8	1,7	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)	(1)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Diák csemege, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Snidlinges gomolya sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Sajttal szórt pogácsa, Túró rudi
		Energia: 206.17 Kcal / 861.79 KJ	Energia: 215.68 Kcal / 901.54 KJ	Energia: 219.25 Kcal / 916.47 KJ	Energia: 177.51 Kcal / 741.99 KJ	Energia: 392.19 Kcal / 1,639.35 KJ
		Fehérje 5.68 g Zsír 9.61 g T.Zsírsvav 2.54 g Szénhidrát 23.34 g Cukor 1.00 g Só 0.63 g	Fehérje 22.91 g Zsír 8.90 g T.Zsírsvav 3.75 g Szénhidrát 31.17 g Cukor 0.08 g Só 1.26 g	Fehérje 8.44 g Zsír 5.14 g T.Zsírsvav 2.82 g Szénhidrát 19.93 g Cukor 0.30 g Só 0.74 g	Fehérje 23.21 g Zsír 5.21 g T.Zsírsvav 2.19 g Szénhidrát 31.41 g Cukor 0.08 g Só 1.28 g	Fehérje 8.50 g Zsír 25.40 g T.Zsírsvav 9.60 g Szénhidrát 34.80 g Cukor 8.90 g Só 0.12 g
		1,7,(6)	1,3,7,(6),(8),(11)	1,7	1,3,7,(8),(11)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!