

Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Kakaó, Briós	Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér, Gyümölcs tea	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 271.56 Kcal / 1,135.12 KJ		Energia: 273.99 Kcal / 1,145.28 KJ		Energia: 286.52 Kcal / 1,197.65 KJ		Energia: 230.49 Kcal / 963.45 KJ		Energia: 286.56 Kcal / 1,197.82 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		10.97 g	6.87 g	3.33 g	11.11 g	2.31 g	0.95 g	9.26 g	6.25 g	1.63 g	6.55 g	6.49 g	2.36 g	7.41 g	8.45 g	1.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.15 g	12.53 g	0.59 g	51.09 g	13.59 g	1.06 g	45.56 g	12.13 g	1.17 g	43.54 g	9.13 g	0.98 g	42.90 g	9.18 g	1.38 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Frankfurti leves, Rántott halrudacska, Bulgur, Tartár mártás	Csontleves zöldséggel, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya	Magyaros gombaleves, Vadas csirkeragu, Gnocchi köret, Alma	Zöldborsóleves, Rakott burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel	Őszibarackleves, Szezámagos rántott sertésborda, Zöldséges rizs										
		Energia: 799.64 Kcal / 3,342.50 KJ		Energia: 789.06 Kcal / 3,298.27 KJ		Energia: 448.45 Kcal / 1,874.52 KJ		Energia: 787.92 Kcal / 3,293.51 KJ		Energia: 1,037.79 Kcal / 4,337.96 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		28.42 g	46.41 g	6.46 g	28.76 g	22.55 g	6.17 g	24.85 g	30.88 g	5.21 g	27.28 g	34.37 g	8.45 g	31.64 g	33.95 g	5.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.93 g	0.90 g	2.73 g	114.80 g	13.13 g	2.29 g	81.64 g	5.78 g	2.61 g	88.36 g	2.02 g	3.90 g	150.15 g	21.78 g	3.68 g		
1,3,7,10,(12)			1,3,9			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10			1,3				
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Pick viaszos borjúmájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek	Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Házi sonkakrém, Szezámagos zsemle, Kaliforniai paprika	Téliszalámi, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Kifli, Kockasajt, Szőlő										
		Energia: 289.11 Kcal / 1,208.48 KJ		Energia: 215.68 Kcal / 901.54 KJ		Energia: 160.84 Kcal / 672.31 KJ		Energia: 212.94 Kcal / 890.09 KJ		Energia: 315.56 Kcal / 1,319.04 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.51 g	5.04 g	2.06 g	8.25 g	9.27 g	2.58 g	6.58 g	4.14 g	1.53 g	6.23 g	10.21 g	2.93 g	7.60 g	6.36 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.22 g	0.00 g	0.89 g	24.89 g	0.08 g	1.12 g	24.16 g	0.00 g	1.01 g	23.36 g	1.05 g	1.02 g	55.63 g	1.96 g	0.29 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,7,(6),(10)			1,7,(6)			7,(1)				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!