



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs ízű joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Forralt tej, Kakaós kalács	Gyümölcs tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér	Citromos tea, Házi sonkakerém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ	Energia: 292.87 Kcal / 1,224.20 KJ	Energia: 278.01 Kcal / 1,162.08 KJ	Energia: 276.23 Kcal / 1,154.64 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ
		Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g T.Zsír 3.26 g Szénhidrát 57.40 g Cukor 12.99 g Só 1.45 g	Fehérje 6.60 g Zsír 3.00 g T.Zsír 2.00 g Szénhidrát 5.60 g Cukor 0.00 g Só 0.23 g	Fehérje 11.11 g Zsír 2.31 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 52.08 g Cukor 14.59 g Só 1.06 g	Fehérje 8.02 g Zsír 5.65 g T.Zsír 1.53 g Szénhidrát 45.91 g Cukor 12.13 g Só 1.21 g	Fehérje 9.26 g Zsír 6.25 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 43.58 g Cukor 10.13 g Só 1.17 g
		1,3,7,11	1,3,7	1,7,(6)	1,7,(6),(10)	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Magyaros burgonyaleves, Csirkepaprikás, Tészta köret	Daragaluska leves, Fejtett babfőzelék, Vagdalt	Magyaros karfiolleves, Cukkinis pulykaragu, Párolt rizsköret	Húsleves, Főtt sertéshús, Piritott dara, Meggymártás	Frankfurti leves, Kakaós kevert
		Energia: 665.75 Kcal / 2,782.84 KJ	Energia: 782.70 Kcal / 3,271.69 KJ	Energia: 722.56 Kcal / 3,020.30 KJ	Energia: 520.58 Kcal / 2,176.02 KJ	Energia: 606.93 Kcal / 2,536.97 KJ
		Fehérje 31.74 g Zsír 22.40 g T.Zsír 3.92 g Szénhidrát 81.58 g Cukor 0.04 g Só 6.25 g	Fehérje 30.40 g Zsír 44.60 g T.Zsír 10.97 g Szénhidrát 63.78 g Cukor 4.00 g Só 2.65 g	Fehérje 28.28 g Zsír 20.24 g T.Zsír 2.48 g Szénhidrát 107.26 g Cukor 0.04 g Só 4.13 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 17.78 g Zsír 25.19 g T.Zsír 8.37 g Szénhidrát 75.75 g Cukor 35.22 g Só 1.62 g
		1,3,7,9	1,3,7	1,3	1,3,9	1,3,7,(6),(10)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma	Sajtos párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Retro kifli, Kockasajt, Szilva paprika
		Energia: 223.90 Kcal / 935.90 KJ	Energia: 207.57 Kcal / 867.64 KJ	Energia: 200.95 Kcal / 839.97 KJ	Energia: 209.50 Kcal / 875.71 KJ	Energia: 74.40 Kcal / 310.99 KJ
		Fehérje 9.13 g Zsír 10.11 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 23.33 g Cukor 1.02 g Só 0.83 g	Fehérje 22.81 g Zsír 8.52 g T.Zsír 3.35 g Szénhidrát 31.47 g Cukor 0.10 g Só 1.38 g	Fehérje 7.15 g Zsír 5.14 g T.Zsír 2.06 g Szénhidrát 22.30 g Cukor 0.00 g Só 0.87 g	Fehérje 6.51 g Zsír 9.30 g T.Zsír 2.38 g Szénhidrát 24.03 g Cukor 1.00 g Só 1.02 g	Fehérje 8.76 g Zsír 6.06 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 41.02 g Cukor 1.96 g Só 0.96 g
		1,7	1,3,7,(6),(8),(11)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!