

Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Vaníliás krémtúró, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Csicseriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Vanília ízű tej, Vaj, Félbarna kenyér	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemege uborka édesítőszerrel	Gyümölcs tea, Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 220.35 Kcal / 921.06 KJ	Energia: 310.63 Kcal / 1,298.43 KJ	Energia: 362.57 Kcal / 1,515.54 KJ	Energia: 286.38 Kcal / 1,197.07 KJ	Energia: 310.43 Kcal / 1,297.60 KJ
		Fehérje 7.23 g Zsír 0.74 g T.Zsír 0.10 g Szénhidrát 45.17 g	Fehérje 9.26 g Zsír 7.29 g T.Zsír 1.14 g Szénhidrát 50.38 g	Fehérje 13.86 g Zsír 11.78 g T.Zsír 7.51 g Szénhidrát 49.23 g	Fehérje 7.04 g Zsír 7.09 g T.Zsír 1.28 g Szénhidrát 46.22 g	Fehérje 8.06 g Zsír 10.49 g T.Zsír 2.67 g Szénhidrát 43.52 g
		1,7,(6)	1,3,7,10,(12)	1,7,(6)	1,3,10,(7)	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Csontleves tésztabetéttel, Rakott brokkoli, Szilva	Csurgatott tojásleves, Temesvári sertésragu, Bulgur	Húsgaluska leves, Magyaros csirkemáj, Főtt burgonya	Kelkáposzta főzelék, Sertés pörkölt, Kakaós kevert	Narancsos karottakrémleves, Dubarry szelet, Jázmin rizs
		Energia: 733.72 Kcal / 3,066.95 KJ	Energia: 570.97 Kcal / 2,386.65 KJ	Energia: 652.70 Kcal / 2,728.29 KJ	Energia: 716.82 Kcal / 2,996.31 KJ	Energia: 858.13 Kcal / 3,586.98 KJ
		Fehérje 33.45 g Zsír 36.60 g T.Zsír 8.36 g Szénhidrát 82.14 g	Fehérje 23.45 g Zsír 25.90 g T.Zsír 5.85 g Szénhidrát 63.91 g	Fehérje 32.99 g Zsír 25.39 g T.Zsír 6.53 g Szénhidrát 66.71 g	Fehérje 32.96 g Zsír 30.42 g T.Zsír 7.69 g Szénhidrát 74.75 g	Fehérje 37.32 g Zsír 24.39 g T.Zsír 6.02 g Szénhidrát 120.81 g
		1,3,7,9	1,3,7	1,3,9	1,3,7	1,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Húskrém, Vizes zsemle, Lilahagyma	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Prágai sonka, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Réteges joghurt, Kifli
		Energia: 317.51 Kcal / 1,327.19 KJ	Energia: 280.16 Kcal / 1,171.07 KJ	Energia: 205.57 Kcal / 859.28 KJ	Energia: 190.17 Kcal / 794.91 KJ	Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ
		Fehérje 7.48 g Zsír 5.43 g T.Zsír 1.01 g Szénhidrát 20.27 g	Fehérje 7.65 g Zsír 16.37 g T.Zsír 5.70 g Szénhidrát 24.50 g	Fehérje 7.97 g Zsír 8.88 g T.Zsír 2.18 g Szénhidrát 24.91 g	Fehérje 10.12 g Zsír 6.78 g T.Zsír 2.27 g Szénhidrát 22.00 g	Fehérje 9.73 g Zsír 6.10 g T.Zsír 3.13 g Szénhidrát 47.53 g
		1,(7)	1,7	1,(6),(7)	1,3,7,(6)	7,(1)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!