

Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Magvas kenyér	Citromos tea, Zöldhagymás vajkrém, Félbarna kenyér	Kakaó, Margarin, Kalács	Citromos tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 245.47 Kcal / 1,026.06 KJ	Energia: 361.40 Kcal / 1,510.65 KJ	Energia: 250.66 Kcal / 1,047.76 KJ	Energia: 366.07 Kcal / 1,530.17 KJ	Energia: 264.45 Kcal / 1,105.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		6.43 g 4.49 g 1.40 g 42.44 g 8.13 g 0.98 g	15.30 g 12.50 g 3.47 g 46.65 g 8.01 g 1.71 g	7.32 g 2.58 g 0.97 g 48.65 g 11.99 g 1.05 g	12.49 g 13.64 g 4.80 g 47.01 g 11.54 g 0.82 g	8.66 g 3.87 g 1.22 g 46.32 g 12.13 g 1.48 g
		1,7	1,7	1,7,(6)	1,3,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Brokkolikrémléves, Levesgyöngy, Tarhonyás hús, Csemege uborka édesítőszerrel	Rostos ivólé, Zöldborsófőzelék, Grill csirkemell, Félbarna kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Hagymás sült kacsamáj, Főtt burgonya, Párolt káposzta	Zellerleves, Rakott karfiol bulgurral, Alma	Csirke raguleves, Tejberizs, Kakaó szórát
		Energia: 638.52 Kcal / 2,669.01 KJ	Energia: 518.13 Kcal / 2,165.78 KJ	Energia: 700.15 Kcal / 2,926.63 KJ	Energia: 638.73 Kcal / 2,669.89 KJ	Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		28.39 g 24.41 g 4.91 g 75.03 g 1.87 g 5.64 g	34.76 g 14.05 g 2.08 g 61.47 g 4.50 g 2.24 g	27.29 g 31.83 g 6.97 g 70.97 g 16.32 g 7.98 g	22.97 g 34.49 g 9.26 g 59.75 g 0.06 g 1.40 g	30.90 g 11.30 g 4.19 g 91.59 g 36.49 g 2.48 g
		1,3,7,10	1,7,(6)	1	1,3,7,9	1,3,7,9
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Prágai sonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégsaláta	Szalámikrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Zala felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Sajtos croissant, Szilva
		Energia: 187.55 Kcal / 783.96 KJ	Energia: 205.79 Kcal / 860.20 KJ	Energia: 219.52 Kcal / 917.59 KJ	Energia: 211.02 Kcal / 882.06 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		8.55 g 5.79 g 1.08 g 24.95 g 1.00 g 1.10 g	7.13 g 3.80 g 1.08 g 20.79 g 0.00 g 0.80 g	6.63 g 10.09 g 2.81 g 23.43 g 1.08 g 1.05 g	6.51 g 9.70 g 2.41 g 23.67 g 1.10 g 1.17 g	6.89 g 19.08 g 9.30 g 25.59 g 0.00 g 0.58 g
		1,7,(6)	1,7,10,(6),(12)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!