

Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájas, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs ízű tejshake, Kalács	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres túrókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs joghurt zabpehellyel, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 252.31 Kcal / 1,054.66 KJ	Energia: 316.07 Kcal / 1,321.17 KJ	Energia: 319.40 Kcal / 1,335.09 KJ	Energia: 259.57 Kcal / 1,085.00 KJ	Energia: 122.92 Kcal / 513.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.10 g 6.85 g 2.42 g Szénhidrát Cukor Só 42.90 g 9.13 g 1.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12.48 g 9.11 g 3.39 g Szénhidrát Cukor Só 45.05 g 4.55 g 0.74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.81 g 10.93 g 2.93 g Szénhidrát Cukor Só 42.81 g 9.21 g 1.53 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10.19 g 2.26 g 0.97 g Szénhidrát Cukor Só 48.52 g 8.99 g 1.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.58 g 6.97 g 3.28 g Szénhidrát Cukor Só 43.79 g 12.99 g 0.97 g
		1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,3,7,11
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Karalábéleves, Tejszínes- paradicsomos tonhalas penne, Alma	Zöldborsóleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítőszerrel	Meggyleves, Dijoni sertésszelet, Burgonyapüré	Gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejfölös gombaleves, Édes-savanyú csirkeragu, Jázmin rizs
		Energia: 586.83 Kcal / 2,452.95 KJ	Energia: 819.21 Kcal / 3,424.30 KJ	Energia: 671.07 Kcal / 2,805.07 KJ	Energia: 758.62 Kcal / 3,171.03 KJ	Energia: 963.60 Kcal / 4,027.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21.02 g 20.74 g 4.73 g Szénhidrát Cukor Só 77.46 g 4.11 g 3.73 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 36.87 g 20.32 g 3.84 g Szénhidrát Cukor Só 120.32 g 1.82 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29.17 g 21.85 g 6.49 g Szénhidrát Cukor Só 84.03 g 20.98 g 2.11 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33.29 g 17.67 g 5.53 g Szénhidrát Cukor Só 112.58 g 34.64 g 1.76 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32.56 g 26.77 g 4.78 g Szénhidrát Cukor Só 143.39 g 2.51 g 3.61 g
		1,3,7	1,10	1,7,10,(12)	1,7,9	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Téliszalámi, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Zöldséges szelet, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Trappista sajt, Margarin, Szezám-magos zsemle, Uborka	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Sajtos croissant, Körte
		Energia: 212.55 Kcal / 888.46 KJ	Energia: 186.71 Kcal / 780.45 KJ	Energia: 218.08 Kcal / 911.57 KJ	Energia: 311.95 Kcal / 1,303.95 KJ	Energia: 36.12 Kcal / 150.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.21 g 10.20 g 2.93 g Szénhidrát Cukor Só 23.30 g 1.05 g 1.02 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.15 g 7.08 g 1.58 g Szénhidrát Cukor Só 25.49 g 0.26 g 1.10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.17 g 9.60 g 4.27 g Szénhidrát Cukor Só 23.57 g 0.10 g 1.03 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.11 g 4.49 g 1.59 g Szénhidrát Cukor Só 20.84 g 0.00 g 0.82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.39 g 19.23 g 9.30 g Szénhidrát Cukor Só 32.79 g 0.00 g 0.58 g
		1,7,(6)	1,(7)	1,7	1,7,(6),(10)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

1/1

Oldalak