

Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Briós	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Vaníliás krémtúró, Félbarna kenyér	Citromos tea, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 238.01 Kcal / 994.88 KJ	Energia: 267.30 Kcal / 1,117.31 KJ	Energia: 266.55 Kcal / 1,114.18 KJ	Energia: 282.27 Kcal / 1,179.89 KJ	Energia: 312.60 Kcal / 1,306.67 KJ
		Fehérje 6.60 g Zsír 10.45 g T.Zsír 4.29 g Szénhidrát 45.91 g Cukor 12.13 g Só 0.98 g	Fehérje 10.44 g Zsír 6.22 g T.Zsír 2.95 g Szénhidrát 42.08 g Cukor 13.53 g Só 0.59 g	Fehérje 7.27 g Zsír 5.26 g T.Zsír 0.60 g Szénhidrát 45.56 g Cukor 8.99 g Só 1.65 g	Fehérje 14.13 g Zsír 3.83 g T.Zsír 1.77 g Szénhidrát 46.78 g Cukor 0.25 g Só 1.32 g	Fehérje 6.16 g Zsír 10.66 g T.Zsír 6.29 g Szénhidrát 45.62 g Cukor 12.13 g Só 0.99 g
		1,7	1,3,7	1,3,10,(6),(7)	1,7,(6)	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zöldbableves, Mészáros tokány, Főtt burgonya	Csurgatott tojásleves, Tejfölös kaporos tökfőzlek, Vagdalt, Alma	Magyaros gombaleves, Lecsós sertésapró, Párolt rizsköret	Csontleves zöldséggel, Dubarry szelet, Bulgur	Tárkonyos raguleves, Gránátos kocka, Csemege uborka édesítőszerrel
		Energia: 617.16 Kcal / 2,579.73 KJ	Energia: 720.15 Kcal / 3,010.23 KJ	Energia: 798.79 Kcal / 3,338.94 KJ	Energia: 1,261.73 Kcal / 5,274.03 KJ	Energia: 514.34 Kcal / 2,149.94 KJ
		Fehérje 26.76 g Zsír 25.09 g T.Zsír 7.82 g Szénhidrát 65.09 g Cukor 1.76 g Só 5.08 g	Fehérje 21.98 g Zsír 48.58 g T.Zsír 11.18 g Szénhidrát 47.04 g Cukor 4.00 g Só 3.34 g	Fehérje 28.56 g Zsír 25.08 g T.Zsír 4.85 g Szénhidrát 109.82 g Cukor 0.11 g Só 4.16 g	Fehérje 65.84 g Zsír 17.34 g T.Zsír 5.37 g Szénhidrát 213.70 g Cukor 0.07 g Só 5.92 g	Fehérje 32.30 g Zsír 24.85 g T.Zsír 5.13 g Szénhidrát 114.88 g Cukor 1.86 g Só 3.62 g
		1,3,7,(6),(10)	1,3,7	1,3	1,3,7,9	1,3,7,10
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Herkules szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Zöldséges szelet, Margarin, Korpás zsemle	Olasz felvágott, Margarin, Szezám-magos zsemle, Kaliforniai paprika	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 183.74 Kcal / 768.03 KJ	Energia: 343.87 Kcal / 1,437.38 KJ	Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ	Energia: 211.95 Kcal / 885.95 KJ	Energia: 217.10 Kcal / 907.48 KJ
		Fehérje 6.93 g Zsír 6.41 g T.Zsír 1.25 g Szénhidrát 23.71 g Cukor 1.08 g Só 1.07 g	Fehérje 6.55 g Zsír 8.76 g T.Zsír 2.33 g Szénhidrát 20.00 g Cukor 0.00 g Só 0.95 g	Fehérje 21.61 g Zsír 6.70 g T.Zsír 2.75 g Szénhidrát 31.47 g Cukor 0.26 g Só 1.23 g	Fehérje 6.51 g Zsír 10.34 g T.Zsír 2.96 g Szénhidrát 23.01 g Cukor 0.00 g Só 1.60 g	Fehérje 7.26 g Zsír 6.10 g T.Zsír 1.75 g Szénhidrát 38.83 g Cukor 13.75 g Só 0.05 g
		1,7	1,(6),(7)	1,3,7,(8),(11)	1,(6),(7)	7,(1)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!