

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Házi sonkacrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Dzsungel gabonapehely	Citromos tea, Pizzás csiga	Kakaó, Barackíz, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 277.67 Kcal / 1,160.66 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 350.10 Kcal / 1,463.42 KJ	Energia: 407.57 Kcal / 1,703.64 KJ	Energia: 303.98 Kcal / 1,270.64 KJ
		Fehérje 8.92 g Zsír 6.31 g T.Zsír 1.95 g Szénhidrát 43.90 g Cukor 9.13 g Só 1.36 g	Fehérje 8.60 g Zsír 3.40 g T.Zsír 5.13 g Szénhidrát 26.80 g Cukor 5.18 g Só 0.43 g	Fehérje 4.07 g Zsír 21.61 g T.Zsír 5.91 g Szénhidrát 34.37 g Cukor 11.99 g Só 1.30 g	Fehérje 14.47 g Zsír 8.11 g T.Zsír 2.68 g Szénhidrát 68.02 g Cukor 19.45 g Só 1.45 g	Fehérje 9.05 g Zsír 9.46 g T.Zsír 1.90 g Szénhidrát 43.23 g Cukor 9.13 g Só 1.48 g
		1,7,(6),(10)	1,7	1,7,(6),(12)	1,7,(6),(12)	1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Lebbencsleves, Temesvári sertésragu, Bulgur, Túró rudi	Csontleves zöldséggel, Kelkáposzta főzelék, Sült baromfi pálca, Félbarna kenyér	Zöldborsóleves, Vadas sertésragu, Gnocchi köret	Húsgaluska leves, Sajtos spagetti, Mandarin	Sütőtökrémleves, Levesgyöngy, Grill csirkemell, Jázmin rizs, Tejszínes gombamártás
		Energia: 644.96 Kcal / 2,695.93 KJ	Energia: 652.23 Kcal / 2,726.32 KJ	Energia: 583.59 Kcal / 2,439.41 KJ	Energia: 731.48 Kcal / 3,057.59 KJ	Energia: 874.92 Kcal / 3,657.17 KJ
		Fehérje 28.15 g Zsír 23.27 g T.Zsír 8.10 g Szénhidrát 84.51 g Cukor 8.50 g Só 2.84 g	Fehérje 28.22 g Zsír 21.22 g T.Zsír 4.98 g Szénhidrát 85.72 g Cukor 0.40 g Só 3.73 g	Fehérje 33.87 g Zsír 35.35 g T.Zsír 6.87 g Szénhidrát 110.98 g Cukor 5.69 g Só 2.34 g	Fehérje 29.34 g Zsír 30.62 g T.Zsír 10.41 g Szénhidrát 83.31 g Cukor 0.02 g Só 1.62 g	Fehérje 34.45 g Zsír 27.87 g T.Zsír 6.19 g Szénhidrát 120.13 g Cukor 0.00 g Só 4.34 g
		1,3,7	1,3,9,(6),(7),(10)	1,7,10,(12)	1,3,7,9	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Gépsonka, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Zöldséges szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Pudingos levél
		Energia: 225.90 Kcal / 944.26 KJ	Energia: 347.10 Kcal / 1,450.88 KJ	Energia: 175.72 Kcal / 734.51 KJ	Energia: 326.71 Kcal / 1,365.65 KJ	Energia: 215.00 Kcal / 898.70 KJ
		Fehérje 9.31 g Zsír 10.12 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 23.61 g Cukor 1.02 g Só 0.84 g	Fehérje 6.60 g Zsír 9.23 g T.Zsír 2.69 g Szénhidrát 19.68 g Cukor 0.05 g Só 0.96 g	Fehérje 8.39 g Zsír 5.23 g T.Zsír 0.96 g Szénhidrát 25.29 g Cukor 0.10 g Só 1.25 g	Fehérje 6.08 g Zsír 6.93 g T.Zsír 1.57 g Szénhidrát 20.63 g Cukor 0.26 g Só 0.98 g	Fehérje 4.30 g Zsír 13.00 g T.Zsír 4.00 g Szénhidrát 19.00 g Cukor 2.00 g Só 0.40 g
		1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(7)	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!