

Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Kakaó, Fatörzskifli	Gyümölcs tea, Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Ribizlis túrókrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 254.55 Kcal / 1,064.02 KJ	Energia: 264.33 Kcal / 1,104.90 KJ	Energia: 220.92 Kcal / 923.45 KJ	Energia: 272.11 Kcal / 1,137.42 KJ	Energia: 326.47 Kcal / 1,364.64 KJ
		Fehérje 12.08 g Zsír 7.86 g T.Zsírsvav 3.74 g Szénhidrát 43.85 g Cukor 9.79 g Só 0.27 g	Fehérje 8.02 g Zsír 5.65 g T.Zsírsvav 1.53 g Szénhidrát 42.94 g Cukor 9.13 g Só 1.21 g	Fehérje 7.71 g Zsír 8.60 g T.Zsírsvav 3.88 g Szénhidrát 46.05 g Cukor 8.99 g Só 1.05 g	Fehérje 10.40 g Zsír 2.32 g T.Zsírsvav 0.99 g Szénhidrát 51.24 g Cukor 14.29 g Só 1.06 g	Fehérje 14.46 g Zsír 8.51 g T.Zsírsvav 3.69 g Szénhidrát 45.62 g Cukor 0.14 g Só 1.49 g
		7,(1)	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Tárkonyos halgaluskaleves, Finomfőzelék, Kakukkfűves aprópecsenye	Gesztenyekrémleves, Lecsős sertésszelet, Főtt burgonya	Kelkáposzta főzelék, Vagdalt, Boci szelet	Magyaros karfiolleves, Királyi csirkemell csíkok, Bulgur, Mandarin	Zöldbableves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt
		Energia: 704.76 Kcal / 2,945.90 KJ	Energia: 650.96 Kcal / 2,721.01 KJ	Energia: 817.00 Kcal / 3,415.06 KJ	Energia: 603.36 Kcal / 2,522.04 KJ	Energia: 705.39 Kcal / 2,948.53 KJ
		Fehérje 41.82 g Zsír 30.69 g T.Zsírsvav 7.43 g Szénhidrát 63.34 g Cukor 5.00 g Só 3.55 g	Fehérje 24.41 g Zsír 14.32 g T.Zsírsvav 3.54 g Szénhidrát 100.25 g Cukor 31.22 g Só 3.47 g	Fehérje 29.47 g Zsír 43.08 g T.Zsírsvav 10.16 g Szénhidrát 75.44 g Cukor 25.07 g Só 2.98 g	Fehérje 33.93 g Zsír 16.05 g T.Zsírsvav 3.07 g Szénhidrát 81.94 g Cukor 0.09 g Só 4.16 g	Fehérje 28.86 g Zsír 32.25 g T.Zsírsvav 10.56 g Szénhidrát 74.41 g Cukor 6.25 g Só 2.48 g
		1,3,7,9	1,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Kárpát szalámi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Sertés párizsi, Margarin, Szezámragos zsemle, Jégsaláta	Sajttal szórt pogácsa, Alma
		Energia: 309.20 Kcal / 1,292.46 KJ	Energia: 223.51 Kcal / 934.27 KJ	Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ	Energia: 202.57 Kcal / 846.74 KJ	Energia: 344.36 Kcal / 1,439.42 KJ
		Fehérje 22.21 g Zsír 9.12 g T.Zsírsvav 3.51 g Szénhidrát 31.17 g Cukor 0.06 g Só 1.14 g	Fehérje 9.11 g Zsír 10.10 g T.Zsírsvav 3.77 g Szénhidrát 23.27 g Cukor 1.02 g Só 0.83 g	Fehérje 6.29 g Zsír 5.03 g T.Zsírsvav 2.06 g Szénhidrát 19.84 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 6.67 g Zsír 8.77 g T.Zsírsvav 2.51 g Szénhidrát 23.37 g Cukor 0.08 g Só 1.19 g	Fehérje 4.70 g Zsír 21.60 g T.Zsírsvav 6.80 g Szénhidrát 32.70 g Cukor 0.40 g Só 0.13 g
		1,3,5,7,8,(11)	1,7	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!