

Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Kalács	Gyümölcs tea, Kópé felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 323.78 Kcal / 1,353.40 KJ	Energia: 349.91 Kcal / 1,462.62 KJ	Energia: 295.81 Kcal / 1,236.49 KJ	Energia: 288.02 Kcal / 1,203.92 KJ	Energia: 313.50 Kcal / 1,310.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 11.31 g 10.95 g 3.89 g Szénhidrát Cukor Só 42.71 g 9.15 g 1.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 12.68 g 9.74 g 3.76 g Szénhidrát Cukor Só 51.86 g 11.54 g 0.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 9.26 g 8.10 g 2.04 g Szénhidrát Cukor Só 45.41 g 8.99 g 1.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.36 g 7.15 g 1.02 g Szénhidrát Cukor Só 46.22 g 12.13 g 1.58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.55 g 6.47 g 2.35 g Szénhidrát Cukor Só 43.08 g 9.13 g 0.99 g
		1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,3,10,(7)	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Rántott leves, Píritott zsemlekocka, Rakott karfiol, Alma	Sonkagombóc leves, Parajmártás, Főtt tojás, Főtt burgonya	Paradicsomos káposzta, Kakukkfűves aprópecsenye, Mákos kevert sütemény	Májgaluska leves, Tejszínes zöldséges csirkeragu, Bulgur	Kertészleves, Hawai csirkemell filé, Jázmin rizs
		Energia: 493.38 Kcal / 2,062.33 KJ	Energia: 525.77 Kcal / 2,197.72 KJ	Energia: 704.33 Kcal / 2,944.10 KJ	Energia: 661.65 Kcal / 2,765.70 KJ	Energia: 825.99 Kcal / 3,452.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 16.67 g 29.82 g 8.33 g Szénhidrát Cukor Só 38.24 g 0.00 g 1.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 23.82 g 17.40 g 3.97 g Szénhidrát Cukor Só 64.75 g 0.00 g 3.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 25.46 g 34.93 g 13.12 g Szénhidrát Cukor Só 70.47 g 38.15 g 3.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 38.13 g 19.35 g 3.35 g Szénhidrát Cukor Só 86.78 g 0.07 g 4.74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 39.26 g 21.27 g 6.12 g Szénhidrát Cukor Só 118.56 g 2.62 g 5.67 g
		1,7	1,3,7	1,3,7	1,3	1,3,7,9,(6)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gépsonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégretek	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Füstölt sajt, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Prágai sonka, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Vaníliás croissant, Körte
		Energia: 184.47 Kcal / 771.08 KJ	Energia: 349.10 Kcal / 1,459.24 KJ	Energia: 226.41 Kcal / 946.39 KJ	Energia: 187.94 Kcal / 785.59 KJ	Energia: 283.34 Kcal / 1,184.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.19 g 6.08 g 1.19 g Szénhidrát Cukor Só 24.55 g 1.10 g 1.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.78 g 9.24 g 2.69 g Szénhidrát Cukor Só 19.96 g 0.05 g 0.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 10.55 g 10.07 g 4.34 g Szénhidrát Cukor Só 24.71 g 0.10 g 0.95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.37 g 5.79 g 1.08 g Szénhidrát Cukor Só 24.71 g 1.00 g 1.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 5.44 g 8.98 g 2.44 g Szénhidrát Cukor Só 43.56 g 5.30 g 0.49 g
		1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7	1,7,(6)	1,7,(6),(11),(12)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!