

Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|---------------------------------|--|---|--|--|---|
| Tízórai | (00121) Iskolás menü 11-14 éves | | | | | |
| | | Vanília ízű tej, Kalács | Gyümölcs tea, Újhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér | Forralt tej, Vajas méz, Félbarna kenyér | Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér | Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér |
| | | Energia: 324.23 Kcal / 1,355.28 KJ | Energia: 332.24 Kcal / 1,388.76 KJ | Energia: 383.48 Kcal / 1,602.95 KJ | Energia: 226.11 Kcal / 945.14 KJ | Energia: 321.67 Kcal / 1,344.58 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12.14 g 9.11 g 3.39 g Szénhidrát Cukor Só 47.43 g 7.23 g 0.76 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13.11 g 5.11 g 1.50 g Szénhidrát Cukor Só 55.93 g 9.13 g 2.00 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13.88 g 11.76 g 7.50 g Szénhidrát Cukor Só 54.45 g 8.10 g 1.33 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.60 g 10.45 g 4.29 g Szénhidrát Cukor Só 42.94 g 9.13 g 0.98 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.71 g 10.15 g 2.50 g Szénhidrát Cukor Só 46.44 g 12.13 g 1.50 g |
| | | 1,3,7 | 1,7 | 1,7,(6) | 1,7 | 1,7,(6) |
| Ebéd | (00121) Iskolás menü 11-14 éves | | | | | |
| | | Rostos ivólé, Mexikói csirkés rakott tészta, Szőlő | Karalábéleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér | Zöldséges bableves, Bácskai rizseshús, Vitamin saláta | Paradicsomos káposzta, Kakukkfűves aprópecsenye, Félbarna kenyér, Mákos kevert sütemény | Körteleves, Rántott halrudacska, Zöldséges bulgur, Tartár mártás |
| | | Energia: 716.73 Kcal / 2,995.93 KJ | Energia: 590.41 Kcal / 2,467.91 KJ | Energia: 823.78 Kcal / 3,443.40 KJ | Energia: 741.97 Kcal / 3,101.43 KJ | Energia: 939.80 Kcal / 3,928.36 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37.35 g 13.35 g 2.92 g Szénhidrát Cukor Só 110.30 g 5.11 g 1.29 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18.82 g 27.11 g 7.01 g Szénhidrát Cukor Só 64.24 g 3.04 g 3.55 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37.01 g 22.12 g 4.11 g Szénhidrát Cukor Só 117.18 g 7.99 g 2.74 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28.36 g 31.78 g 6.41 g Szénhidrát Cukor Só 84.51 g 38.15 g 3.58 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27.35 g 59.42 g 9.10 g Szénhidrát Cukor Só 103.43 g 11.26 g 3.25 g |
| | | 1,3,7 | 1,3,7,(6),(10) | 1,9 | 1,3,(6),(7) | 1,3,7,10,(12) |
| Uzsonna | (00121) Iskolás menü 11-14 éves | | | | | |
| | | Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika | Gépsonka, Margarin, Hosszú zsemle, Jégsaláta | Olasz felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika | Kolbászkrém, Vizes zsemle, Lilahagyma | Túrós táska, Alma |
| | | Energia: 357.67 Kcal / 1,495.06 KJ | Energia: 184.18 Kcal / 769.87 KJ | Energia: 323.06 Kcal / 1,350.39 KJ | Energia: 206.17 Kcal / 861.79 KJ | Energia: 124.14 Kcal / 518.91 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.48 g 9.12 g 3.53 g Szénhidrát Cukor Só 19.59 g 0.02 g 0.77 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.92 g 7.07 g 2.38 g Szénhidrát Cukor Só 21.76 g 0.10 g 1.46 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22.77 g 10.47 g 4.20 g Szénhidrát Cukor Só 30.83 g 0.00 g 1.67 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.10 g 8.86 g 2.32 g Szénhidrát Cukor Só 24.97 g 1.06 g 1.00 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3.09 g 1.98 g 0.00 g Szénhidrát Cukor Só 22.34 g 0.00 g 0.02 g |
| | | 1,7 | 1,3,7,(6) | 1,3,7,(6),(8),(11) | 1,7 | |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!