

Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Molnárka	Gyümölcs tea, Ribizlis túrókrém, Félbarna kenyér	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 256.69 Kcal / 1,072.96 KJ	Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 260.21 Kcal / 1,087.68 KJ	Energia: 335.68 Kcal / 1,403.14 KJ	Energia: 366.49 Kcal / 1,531.93 KJ
		Fehérje 8.30 g Zsír 6.89 g T.Zsír 2.43 g Szénhidrát 43.70 g Cukor 9.13 g Só 1.40 g	Fehérje 7.54 g Zsír 6.70 g T.Zsír 2.53 g Szénhidrát 40.40 g Cukor 6.90 g Só 0.67 g	Fehérje 10.40 g Zsír 2.32 g T.Zsír 0.99 g Szénhidrát 48.27 g Cukor 11.29 g Só 1.06 g	Fehérje 11.31 g Zsír 10.95 g T.Zsír 3.89 g Szénhidrát 45.68 g Cukor 12.15 g Só 1.31 g	Fehérje 13.10 g Zsír 8.43 g T.Zsír 2.43 g Szénhidrát 53.94 g Cukor 7.99 g Só 1.36 g
		1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,7,(6)	1,7	1,3,7,11
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Narancsos karottakrémleves, Pirított tökmag, Budapest sertésragu, Jázmin rizs	Csurgatott tojásleves, Rakott brokkoli bulgurral, Szilva	Csontleves tésztabetéttel, Parajmártás, Főtt burgonya, Főtt tojás, Félbarna kenyér	Gulyásleves, Császármorzsa, Házi gyümölcsöntet, Félbarna kenyér	Gombakrémleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt
		Energia: 506.48 Kcal / 2,117.09 KJ	Energia: 647.47 Kcal / 2,706.42 KJ	Energia: 668.60 Kcal / 2,794.75 KJ	Energia: 749.43 Kcal / 3,132.62 KJ	Energia: 648.14 Kcal / 2,709.23 KJ
		Fehérje 30.95 g Zsír 30.40 g T.Zsír 5.80 g Szénhidrát 127.39 g Cukor 10.03 g Só 4.72 g	Fehérje 29.07 g Zsír 43.73 g T.Zsír 9.03 g Szénhidrát 49.28 g Cukor 0.00 g Só 2.36 g	Fehérje 27.01 g Zsír 13.40 g T.Zsír 2.39 g Szénhidrát 107.77 g Cukor 0.10 g Só 3.18 g	Fehérje 19.01 g Zsír 23.13 g T.Zsír 5.17 g Szénhidrát 43.23 g Cukor 4.15 g Só 0.77 g	Fehérje 27.32 g Zsír 29.54 g T.Zsír 9.82 g Szénhidrát 67.31 g Cukor 6.22 g Só 1.45 g
		1	1,3,7	1,3,7,9,(6)	1,9,(6),(7)	1,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Sajtos kifli, Kockasajt	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Diák csemege, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Zala felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Jégsaláta	Diós búrkifli, Körte
		Energia: 204.40 Kcal / 854.39 KJ	Energia: 298.22 Kcal / 1,246.56 KJ	Energia: 302.33 Kcal / 1,263.74 KJ	Energia: 211.02 Kcal / 882.06 KJ	Energia: 331.45 Kcal / 1,385.46 KJ
		Fehérje 6.70 g Zsír 5.91 g T.Zsír 3.60 g Szénhidrát 28.48 g Cukor 1.96 g Só 0.28 g	Fehérje 6.19 g Zsír 3.82 g T.Zsír 1.17 g Szénhidrát 19.82 g Cukor 0.00 g Só 0.67 g	Fehérje 21.96 g Zsír 8.42 g T.Zsír 3.48 g Szénhidrát 31.08 g Cukor 0.00 g Só 0.84 g	Fehérje 6.71 g Zsír 9.71 g T.Zsír 2.41 g Szénhidrát 23.97 g Cukor 1.10 g Só 1.18 g	Fehérje 5.35 g Zsír 15.33 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 39.30 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g
		1,7	1,7,(6),(10)	1,3,7,(6),(8),(11)	1,7,(6)	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!