

Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Újhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs ízű joghurt, Kifli	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 226.11 Kcal / 945.14 KJ	Energia: 383.99 Kcal / 1,605.08 KJ	Energia: 332.24 Kcal / 1,388.76 KJ	Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ	Energia: 288.92 Kcal / 1,207.69 KJ
		Fehérje 6.35 g Zsír 6.45 g T.Zsír 2.35 g Szénhidrát 42.74 g Cukor 9.13 g Só 0.98 g	Fehérje 13.87 g Zsír 11.76 g T.Zsír 7.50 g Szénhidrát 54.59 g Cukor 7.99 g Só 1.33 g	Fehérje 13.11 g Zsír 5.11 g T.Zsír 1.50 g Szénhidrát 55.93 g Cukor 9.13 g Só 2.00 g	Fehérje 9.73 g Zsír 6.10 g T.Zsír 3.13 g Szénhidrát 47.53 g Cukor 12.99 g Só 0.49 g	Fehérje 7.75 g Zsír 8.56 g T.Zsír 1.85 g Szénhidrát 43.07 g Cukor 9.13 g Só 1.55 g
		1,7	1,7,(6)	1,7	7,(1)	1,3,10,(7),(12)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Húsgaluska leves, Sárgaborsó főzelék, Sült baromfi pálca	Zöldbableves, Csirkepaprikás, Tészta köret , Csemege uborka édesítőszerrel	Csurgatott tojásleves, Zöldborsós sertésragu, Főtt burgonya	Paradicsom leves, Rántott halrudacska, Karottás rizs	Csontleves zöldséggel, Grill csirkemell, Tejszínes gombamártás, Bulgur
		Energia: 685.65 Kcal / 2,866.02 KJ	Energia: 658.55 Kcal / 2,752.74 KJ	Energia: 578.21 Kcal / 2,416.92 KJ	Energia: 833.35 Kcal / 3,483.40 KJ	Energia: 697.43 Kcal / 2,915.26 KJ
		Fehérje 36.01 g Zsír 32.90 g T.Zsír 9.06 g Szénhidrát 60.88 g Cukor 0.31 g Só 3.38 g	Fehérje 33.38 g Zsír 22.76 g T.Zsír 5.23 g Szénhidrát 79.12 g Cukor 1.85 g Só 7.79 g	Fehérje 24.03 g Zsír 19.36 g T.Zsír 3.26 g Szénhidrát 70.65 g Cukor 0.37 g Só 4.28 g	Fehérje 25.25 g Zsír 38.71 g T.Zsír 4.21 g Szénhidrát 117.80 g Cukor 14.88 g Só 2.89 g	Fehérje 38.20 g Zsír 17.30 g T.Zsír 3.42 g Szénhidrát 101.05 g Cukor 0.03 g Só 3.18 g
		1,3,9,(6),(7),(10)	1,3,7,10	1,3	1,3	1,3,9
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Pick viaszos borjúmájás, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Házi sonkakerém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Diák csemege, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Diós csiga, Alma
		Energia: 152.43 Kcal / 637.16 KJ	Energia: 313.95 Kcal / 1,312.31 KJ	Energia: 205.78 Kcal / 860.16 KJ	Energia: 213.29 Kcal / 891.55 KJ	Energia: 292.37 Kcal / 1,222.11 KJ
		Fehérje 5.92 g Zsír 6.01 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 23.52 g Cukor 1.00 g Só 0.92 g	Fehérje 7.29 g Zsír 4.50 g T.Zsír 1.59 g Szénhidrát 21.12 g Cukor 0.00 g Só 0.83 g	Fehérje 5.66 g Zsír 9.60 g T.Zsír 2.54 g Szénhidrát 23.28 g Cukor 1.00 g Só 0.63 g	Fehérje 8.25 g Zsír 9.26 g T.Zsír 2.58 g Szénhidrát 24.85 g Cukor 0.08 g Só 1.12 g	Fehérje 6.40 g Zsír 9.70 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 42.20 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g
		1,7,(6),(10)	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,(6),(7)	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!