



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs ízű tejsshake, Vaj, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Snidling	Citromos tea, Füstölt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 354.41 Kcal / 1,481.43 KJ	Energia: 400.49 Kcal / 1,674.05 KJ	Energia: 272.26 Kcal / 1,138.05 KJ	Energia: 302.75 Kcal / 1,265.50 KJ	Energia: 344.42 Kcal / 1,439.68 KJ
		Fehérje 14.20 g Zsír 11.78 g T.Zsír 7.51 g Szénhidrát 46.85 g Cukor 0.00 g Só 1.34 g	Fehérje 6.80 g Zsír 10.49 g T.Zsír 4.30 g Szénhidrát 43.74 g Cukor 9.13 g Só 0.98 g	Fehérje 10.06 g Zsír 5.02 g T.Zsír 0.89 g Szénhidrát 45.86 g Cukor 9.09 g Só 1.74 g	Fehérje 11.42 g Zsír 7.70 g T.Zsír 1.58 g Szénhidrát 44.66 g Cukor 9.13 g Só 1.55 g	Fehérje 11.31 g Zsír 11.75 g T.Zsír 4.69 g Szénhidrát 45.94 g Cukor 12.23 g Só 1.37 g
		1,7,(6)	1,7	1,(6),(7)	1,3,10,(7),(12)	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Májgaluska leves, Káposztás kocka, Porcukor szórát	Tejfölös karfiolleves, Sárgaborsó főzelék, Sertés pörkölt	Csontleves tésztabetéttel, Grill csirkemell, Tejszínes gombamártás, Párolt jázmin rizs	Tárkonyos sertés raguleves, Házi piskóta, Csokoládé öntet	Sütőtökrémleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré
		Energia: 463.93 Kcal / 1,939.23 KJ	Energia: 599.14 Kcal / 2,504.41 KJ	Energia: 531.29 Kcal / 2,220.79 KJ	Energia: 532.78 Kcal / 2,227.02 KJ	Energia: 653.10 Kcal / 2,729.96 KJ
		Fehérje 29.95 g Zsír 17.25 g T.Zsír 2.43 g Szénhidrát 139.21 g Cukor 25.98 g Só 3.00 g	Fehérje 36.77 g Zsír 24.18 g T.Zsír 5.35 g Szénhidrát 57.44 g Cukor 0.03 g Só 3.66 g	Fehérje 35.64 g Zsír 21.26 g T.Zsír 4.03 g Szénhidrát 102.70 g Cukor 0.10 g Só 3.37 g	Fehérje 23.70 g Zsír 22.60 g T.Zsír 6.84 g Szénhidrát 58.38 g Cukor 25.81 g Só 1.79 g	Fehérje 32.13 g Zsír 23.32 g T.Zsír 5.14 g Szénhidrát 73.44 g Cukor 0.00 g Só 3.71 g
		1,3	1,3,7	1,3,9	1,3,7	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Kárpát szalámi, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Zöldséges szelet, Margarin, Vizes zsemle	Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Sertés párizsi, Margarin, Hosszú zsemle	Réteges joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 306.81 Kcal / 1,282.47 KJ	Energia: 192.55 Kcal / 804.86 KJ	Energia: 308.90 Kcal / 1,291.20 KJ	Energia: 221.75 Kcal / 926.92 KJ	Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ
		Fehérje 22.01 g Zsír 9.10 g T.Zsír 3.51 g Szénhidrát 30.83 g Cukor 0.06 g Só 1.13 g	Fehérje 5.51 g Zsír 7.90 g T.Zsír 1.81 g Szénhidrát 24.01 g Cukor 1.26 g Só 1.03 g	Fehérje 7.45 g Zsír 4.43 g T.Zsír 1.27 g Szénhidrát 19.53 g Cukor 0.00 g Só 0.63 g	Fehérje 8.38 g Zsír 11.08 g T.Zsír 4.00 g Szénhidrát 20.72 g Cukor 0.08 g Só 1.31 g	Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g T.Zsír 3.26 g Szénhidrát 57.40 g Cukor 12.99 g Só 1.45 g
		1,3,5,7,8,(11)	1,7	1,7	1,3,7,(6)	1,3,7,11

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!