

Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Téliszalámi, Margarin, Magvas kenyér	Vanília ízű tej, Molnárka
		Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ	Energia: 249.48 Kcal / 1,042.83 KJ	Energia: 285.89 Kcal / 1,195.02 KJ	Energia: 354.45 Kcal / 1,481.60 KJ	Energia: 281.60 Kcal / 1,177.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 12.22 g 9.06 g 3.47 g Szénhidrát Cukor Só 45.02 g 9.01 g 1.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.43 g 4.49 g 1.40 g Szénhidrát Cukor Só 43.44 g 9.13 g 0.98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 11.11 g 2.31 g 0.95 g Szénhidrát Cukor Só 54.06 g 16.59 g 1.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 12.40 g 12.60 g 2.63 g Szénhidrát Cukor Só 47.68 g 9.04 g 1.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.56 g 6.72 g 2.54 g Szénhidrát Cukor Só 43.28 g 9.58 g 0.70 g
		1,7,(6)	1,7	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,3,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gulyásleves, Darás metélt, Barackíz	Csontleves zöldséggel, Lencsefőzelék, Tonhalas vagdalt	Sütőtökrémleves, Bácskai rizseshús, Alma	Citromos kertileves, Magyaros csirkemáj, Petrezselymes burgonya	Vegyes gyümölcsleves, Zöldséges-csirkés tortilla, Fokhagymás tejfölös öntet
		Energia: 717.47 Kcal / 2,999.02 KJ	Energia: 736.47 Kcal / 3,078.44 KJ	Energia: 672.67 Kcal / 2,811.76 KJ	Energia: 777.67 Kcal / 3,250.66 KJ	Energia: 434.85 Kcal / 1,817.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 27.31 g 17.28 g 3.10 g Szénhidrát Cukor Só 110.19 g 18.69 g 1.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 40.04 g 25.53 g 7.39 g Szénhidrát Cukor Só 86.03 g 0.53 g 3.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 27.28 g 18.39 g 5.20 g Szénhidrát Cukor Só 97.17 g 0.00 g 3.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 33.10 g 21.40 g 3.76 g Szénhidrát Cukor Só 106.75 g 0.01 g 3.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 23.53 g 20.87 g 8.88 g Szénhidrát Cukor Só 35.91 g 12.32 g 1.39 g
		1,3,9,(12)	1,3,7,9,10,(12)	7	1,3,7,9	1,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gépsonka, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Zala felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Házi sonkakrem, Hosszú zsemle, Jégsaláta	Teljes kiőrlésű kifli, Kockasajt
		Energia: 176.11 Kcal / 736.14 KJ	Energia: 213.41 Kcal / 892.05 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 180.02 Kcal / 752.48 KJ	Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.41 g 5.24 g 0.96 g Szénhidrát Cukor Só 25.35 g 0.10 g 1.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.71 g 9.72 g 2.41 g Szénhidrát Cukor Só 24.01 g 1.10 g 1.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.37 g 8.54 g 2.50 g Szénhidrát Cukor Só 22.24 g 0.06 g 1.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.69 g 6.47 g 3.02 g Szénhidrát Cukor Só 22.11 g 0.00 g 1.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.82 g 7.13 g 3.73 g Szénhidrát Cukor Só 38.35 g 1.96 g 1.24 g
		1,(6),(7)	1,7,(6)	1,7	1,3,7,(6),(10)	1,3,7,11

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!