

Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves		Citromos tea, Diák csemege, Margarin, Magvas kenyér, Kaliforniai paprika	Gyümölcs tea, Húskrém, Félbarna kenyér, Lilahagyma	Forralt tej, Mogyorókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 359.58 Kcal / 1,503.04 KJ	Energia: 370.86 Kcal / 1,550.19 KJ	Energia: 330.12 Kcal / 1,379.90 KJ	Energia: 264.72 Kcal / 1,106.53 KJ
		Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g
		Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,6,7,8	1,7,(6),(10)	
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Munkaszüneti nap	Csirke raguleves, Tejbedara, Kakaó szórat	Rántott leves, Pírtott zsemlekocka, Zöldborsófőzelék, Tonhalas vagdalt, Félbarna kenyér	Paradicsom leves, Dijoni sertésszelet, Burgonyapüré, Alma	Zöldségleves, Sertés pörkölt, Tarhonya köret, Csemege uborka édesítőszerrel
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 611.59 Kcal / 2,556.45 KJ	Energia: 630.22 Kcal / 2,634.32 KJ	Energia: 653.83 Kcal / 2,733.01 KJ	Energia: 733.93 Kcal / 3,067.83 KJ
		Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g
		Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g
		1,3,7,9	1,3,7,(6)	1,3,7,10,(12)	1,3,9,10	
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves		Snidlinges gomolya sajtkrém, Vizes zsemle	Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Gyümölcsös ivólé, Piskóta szelet
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 185.09 Kcal / 773.68 KJ	Energia: 317.67 Kcal / 1,327.86 KJ	Energia: 345.18 Kcal / 1,442.85 KJ	Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ
		Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g
		Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát g Cukor g Só g
		1,7	1,3,7,(8),(11)	1,(6),(7)	1,3,7	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!