

Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Tejeskávés, Kalács	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma csomós		Forralt tej, Gabona golyó	Citromos tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 345.65 Kcal / 1,444.82 KJ	Energia: 349.04 Kcal / 1,458.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 331.69 Kcal / 1,386.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.15 g 9.09 g 3.38 g	12.24 g 7.56 g 1.49 g	g g g	8.80 g 3.40 g 1.96 g	8.83 g 10.94 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	52.79 g 12.54 g 0.73 g	55.67 g 9.13 g 1.58 g	g g g	26.60 g 4.98 g 0.43 g	45.84 g 12.21 g 1.53 g
		1,3,7	1,3,10,(7),(12)		1,7	1,(6),(7)
		Karalábéleves, Stroganoff sertéstokány, Jázmin rizs	Tarhonyaleves, Zöldborsófőzelék, Sült baromfi pálcza, Körte	Nemzeti ünnep	Édesburgonya krémleves, Erdélyi rakott káposzta, Túrós rudi	Brokkolikrémleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré, Vágott vegyes savanyú
		Energia: 817.66 Kcal / 3,417.82 KJ	Energia: 615.42 Kcal / 2,572.46 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 835.15 Kcal / 3,490.93 KJ	Energia: 708.68 Kcal / 2,962.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	29.68 g 26.74 g 6.63 g	25.02 g 25.66 g 6.40 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	28.91 g 44.16 g 15.02 g	34.97 g 30.03 g 5.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		113.19 g 0.94 g 3.80 g	67.82 g 4.81 g 3.26 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	81.57 g 8.55 g 3.57 g	70.57 g 0.05 g 5.64 g
		1,3,7,10,(6)	1,7,(6),(10)		1,7,(12)	1,3,7,(12)
		Prágai sonka, Margarin, Korpás zsemle, Jégcretek	Húskrém, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika		Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Sonkás-sajtos croissant
		Energia: 184.62 Kcal / 771.71 KJ	Energia: 276.20 Kcal / 1,154.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 360.06 Kcal / 1,505.05 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.03 g 4.97 g 0.85 g	7.53 g 16.36 g 5.70 g	g g g	9.68 g 9.14 g 3.53 g	5.67 g 2.60 g 1.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.27 g 0.00 g 1.18 g	23.67 g 1.00 g 0.54 g	g g g	19.93 g 0.02 g 0.78 g	20.45 g 0.00 g 0.00 g
		1,(6),(7)	1,7		1,7	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!