

Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Mogyorókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Magvas kenyér	Gyümölcs tea, Szalámikrém, Félbarna kenyér	Citromos tea, Vajas méz, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 408.01 Kcal / 1,705.48 KJ	Energia: 383.67 Kcal / 1,603.74 KJ	Energia: 316.25 Kcal / 1,321.93 KJ	Energia: 259.94 Kcal / 1,086.55 KJ	Energia: 344.93 Kcal / 1,441.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.60 g 10.45 g 4.29 g	15.10 g 9.76 g 1.76 g	13.25 g 7.80 g 1.21 g	9.67 g 3.72 g 1.02 g	6.18 g 10.65 g 6.29 g
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.91 g 12.13 g 0.98 g	57.70 g 9.60 g 1.32 g	47.53 g 8.99 g 1.57 g	45.88 g 8.99 g 1.40 g	53.66 g 20.23 g 0.99 g
		1,7	1,6,7,8	1,7	1,7,10,(6),(12)	1,7
		Zöldborsóleves, Borsos tokány, Tarhonya köret	Csontleves tésztabetéttel, Tejfölös kapos tökfőzlék, Vagdalt, Kukoricás kenyér	Rostos ivólé, Királyi csirkemell csíkok, Sárgarépas bulgur, Alma	Őszibarackleves, Székelykáposzta, Tejföl, Kukoricás kenyér, Kinder tejszelet	Lencsegulyás, Mákos metélt
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Energia: 819.45 Kcal / 3,425.30 KJ	Energia: 822.02 Kcal / 3,436.04 KJ	Energia: 591.18 Kcal / 2,471.13 KJ	Energia: 552.59 Kcal / 2,309.83 KJ	Energia: 732.61 Kcal / 3,062.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		37.20 g 25.84 g 4.13 g	29.50 g 40.40 g 10.26 g	32.35 g 15.02 g 2.93 g	24.91 g 28.20 g 10.92 g	34.83 g 23.62 g 4.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		107.74 g 0.41 g 2.59 g	84.59 g 4.04 g 3.84 g	82.64 g 0.04 g 3.27 g	75.43 g 29.20 g 4.46 g	93.75 g 10.99 g 1.72 g
		1	1,3,7,9	1,7	1,3,7,(12)	1,3
		Zala felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Olasz felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Trappista sajt, Margarin, Szezámmagos zsemle, Uborka	Soproni felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Sajttal szórt pogácsa, Mandarin
		Energia: 213.41 Kcal / 892.05 KJ	Energia: 222.67 Kcal / 930.76 KJ	Energia: 209.34 Kcal / 875.04 KJ	Energia: 223.06 Kcal / 932.39 KJ	Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.71 g 9.72 g 2.41 g	8.09 g 10.83 g 3.03 g	9.17 g 8.80 g 3.47 g	8.11 g 10.84 g 3.03 g	4.86 g 21.44 g 6.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.01 g 1.10 g 1.18 g	24.49 g 0.00 g 1.53 g	23.31 g 0.02 g 0.97 g	24.55 g 0.00 g 0.69 g	33.54 g 0.40 g 0.12 g
		1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,3,7

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!