

Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Citromos tea, Margarin, Kakaós kalács	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Molnárka	Gyümölcs tea, Csicseriborsókrém, Magvas kenyér	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Félbarna kenyér
		Energia: 300.01 Kcal / 1,254.04 KJ	Energia: 271.73 Kcal / 1,135.83 KJ	Energia: 307.28 Kcal / 1,284.43 KJ	Energia: 352.26 Kcal / 1,472.45 KJ	Energia: 242.74 Kcal / 1,014.65 KJ
		Fehérje 0.02 g Zsír 3.90 g T.Zsír 0.67 g Szénhidrát 12.27 g	Fehérje 6.92 g Zsír 7.07 g T.Zsír 1.28 g Szénhidrát 42.73 g	Fehérje 8.10 g Zsír 7.35 g T.Zsír 2.91 g Szénhidrát 47.71 g	Fehérje 13.25 g Zsír 8.84 g T.Zsír 0.72 g Szénhidrát 55.32 g	Fehérje 9.01 g Zsír 4.96 g T.Zsír 2.00 g Szénhidrát 45.21 g
	1,3,7	1,3,(7)	1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,(6),(7),(10)	
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Milánói sertésborda, Rostos ivólé, Reszelt sajt, Túró rudi	Magyaros burgonyaleves, Tejfölös kapos tökfőzlék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér	Csurgatott tojásleves, Temesvári sertésragu, Bulgur, Alma	Csontleves tészabetéttel, Sóskamártás, Főtt burgonya, Sült virsli, Körte	Libaleves csigatésztával, Zöldséges kacsarizottó, Reszelt sajt
		Energia: 853.15 Kcal / 3,566.17 KJ	Energia: 637.09 Kcal / 2,663.04 KJ	Energia: 595.30 Kcal / 2,488.35 KJ	Energia: 736.80 Kcal / 3,079.82 KJ	Energia: 875.23 Kcal / 3,658.46 KJ
		Fehérje 49.27 g Zsír 28.41 g T.Zsír 9.77 g Szénhidrát 102.08 g	Fehérje 29.45 g Zsír 25.48 g T.Zsír 5.80 g Szénhidrát 68.88 g	Fehérje 23.69 g Zsír 23.58 g T.Zsír 4.74 g Szénhidrát 74.41 g	Fehérje 25.39 g Zsír 20.89 g T.Zsír 5.83 g Szénhidrát 107.92 g	Fehérje 43.84 g Zsír 27.27 g T.Zsír 9.39 g Szénhidrát 112.82 g
	1,3,7,(6)	1,7,9,(6)	1,3,7	1,3,7,9,(6),(10)	1,3,7,9	
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Téliszalámi, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégretek	Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Alma
		Energia: 318.11 Kcal / 1,329.70 KJ	Energia: 212.55 Kcal / 888.46 KJ	Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 KJ	Energia: 219.52 Kcal / 917.59 KJ	Energia: 327.07 Kcal / 1,367.15 KJ
		Fehérje 7.52 g Zsír 5.10 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 20.77 g	Fehérje 6.21 g Zsír 10.20 g T.Zsír 2.93 g Szénhidrát 23.30 g	Fehérje 22.85 g Zsír 8.52 g T.Zsír 3.35 g Szénhidrát 31.57 g	Fehérje 6.63 g Zsír 10.09 g T.Zsír 2.81 g Szénhidrát 23.43 g	Fehérje 9.42 g Zsír 7.73 g T.Zsír 3.73 g Szénhidrát 48.85 g
	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,3,7,(6),(8),(11)	1,7,(6)	1,3,7,11	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!