



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Briós	Gyümölcs ízű joghurt, Kifli	Gyümölcs tea, Körözött, Magvas kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 335.68 Kcal / 1,403.14 KJ	Energia: 294.30 Kcal / 1,230.17 KJ	Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ	Energia: 294.84 Kcal / 1,232.43 KJ	Energia: 286.52 Kcal / 1,197.65 KJ
		Fehérje 11.31 g Zsír 10.95 g T.Zsírsv 3.89 g Szénhidrát 45.68 g	Fehérje 10.41 g Zsír 6.22 g T.Zsírsv 2.95 g Szénhidrát 48.83 g	Fehérje 9.73 g Zsír 6.10 g T.Zsírsv 3.13 g Szénhidrát 47.53 g	Fehérje 12.59 g Zsír 5.56 g T.Zsírsv 0.81 g Szénhidrát 48.21 g	Fehérje 9.26 g Zsír 6.25 g T.Zsírsv 1.63 g Szénhidrát 45.56 g
		1,7	1,3,7	7,(1)	1,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Csontleves zöldséggel, Zöldséges kacsá rizottó, Reszelt sajt	Hagymaleves, Finomfőzelék, Fűszeres sertésszelet	Hamis gulyásleves, Budapest sertésragu, Bulgur, Mandarin	Sertés raguleves, Parajmártás, Burgonyatallér sütőben, Főtt tojás	Paradicsom leves, Rántott sertésborda, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel
		Energia: 910.96 Kcal / 3,807.81 KJ	Energia: 587.00 Kcal / 2,453.66 KJ	Energia: 637.81 Kcal / 2,666.05 KJ	Energia: 558.89 Kcal / 2,336.16 KJ	Energia: 994.14 Kcal / 4,155.51 KJ
		Fehérje 39.93 g Zsír 20.84 g T.Zsírsv 6.75 g Szénhidrát 140.00 g	Fehérje 29.11 g Zsír 28.43 g T.Zsírsv 9.72 g Szénhidrát 52.62 g	Fehérje 29.87 g Zsír 22.62 g T.Zsírsv 3.96 g Szénhidrát 79.75 g	Fehérje 26.44 g Zsír 27.71 g T.Zsírsv 5.46 g Szénhidrát 50.31 g	Fehérje 35.84 g Zsír 35.81 g T.Zsírsv 5.58 g Szénhidrát 126.23 g
		1,3,7,9	1,7	1,9	1,3,7,9	1,3,10
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Gépsonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégrettek	Zott Belriso tejberizs, Alma
		Energia: 221.52 Kcal / 925.95 KJ	Energia: 414.32 Kcal / 1,731.86 KJ	Energia: 177.51 Kcal / 741.99 KJ	Energia: 184.47 Kcal / 771.08 KJ	Energia: 256.11 Kcal / 1,070.54 KJ
		Fehérje 6.81 g Zsír 10.10 g T.Zsírsv 2.81 g Szénhidrát 23.71 g	Fehérje 8.02 g Zsír 15.39 g T.Zsírsv 5.46 g Szénhidrát 20.82 g	Fehérje 8.55 g Zsír 5.58 g T.Zsírsv 1.02 g Szénhidrát 25.13 g	Fehérje 7.19 g Zsír 6.08 g T.Zsírsv 1.19 g Szénhidrát 24.55 g	Fehérje 0.60 g Zsír 0.60 g T.Zsírsv 0.00 g Szénhidrát 14.00 g
		1,7,(6)	1,(7)	1,(7)	1,7,(6)	7,(1)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!