

Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Forralt tej, Gabonapehely	Citromos tea, Vajas méz, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 254.70 Kcal / 1,064.65 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 335.36 Kcal / 1,401.80 KJ	Energia: 252.16 Kcal / 1,054.03 KJ	Energia: 286.21 Kcal / 1,196.36 KJ
		Fehérje 8.30 g Zsír 6.87 g T.Zsír 2.42 g Szénhidrát 43.24 g Cukor 9.13 g Só 1.41 g	Fehérje 8.60 g Zsír 3.40 g T.Zsír 5.13 g Szénhidrát 26.80 g Cukor 5.18 g Só 0.43 g	Fehérje 7.09 g Zsír 8.76 g T.Zsír 5.87 g Szénhidrát 20.09 g Cukor 20.09 g Só 1.06 g	Fehérje 8.64 g Zsír 3.86 g T.Zsír 1.22 g Szénhidrát 43.29 g Cukor 9.13 g Só 1.48 g	Fehérje 9.35 g Zsír 6.95 g T.Zsír 1.32 g Szénhidrát 44.35 g Cukor 9.23 g Só 1.67 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,7,(6)	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Csirke raguleves, Mákos metélt, Narancs	Csontleves tésztabetéttel, Sárgaborsó főzelék, Fokhagymás aprópecsenye, Félbarna kenyér, Banán	Sütőtökrémleves, Levesgyöngy, Vitaminos vagdalt, Petrezselymes burgonya	Májgaluska leves, Tejbedara, Kakaó	Rostos ivólé, Grill csirkemell, Jázmin rizs, Szilvabefőtt
		Energia: 845.14 Kcal / 3,532.69 KJ	Energia: 1,001.79 Kcal / 4,187.48 KJ	Energia: 878.19 Kcal / 3,670.83 KJ	Energia: 694.19 Kcal / 2,901.71 KJ	Energia: 327.68 Kcal / 1,369.70 KJ
		Fehérje 32.65 g Zsír 22.02 g T.Zsír 3.98 g Szénhidrát 124.85 g Cukor 15.24 g Só 1.70 g	Fehérje 45.05 g Zsír 18.24 g T.Zsír 3.29 g Szénhidrát 163.44 g Cukor 0.51 g Só 4.17 g	Fehérje 28.12 g Zsír 37.41 g T.Zsír 9.41 g Szénhidrát 100.85 g Cukor 0.00 g Só 5.37 g	Fehérje 33.67 g Zsír 16.92 g T.Zsír 6.06 g Szénhidrát 100.73 g Cukor 21.58 g Só 3.25 g	Fehérje 27.55 g Zsír 16.43 g T.Zsír 2.39 g Szénhidrát 120.96 g Cukor 11.42 g Só 2.16 g
		1,3,9	1,3,9,(6),(7)	1,3,7	1,3,7	1
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Snidlinges gomolya sajtkrém, Vizes zsemle	Pick téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Prágai sonka, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Sertés párizsi, Margarin, Hosszú zsemle, Uborka	Pizzás csiga, Mandarin
		Energia: 185.09 Kcal / 773.68 KJ	Energia: 347.10 Kcal / 1,450.88 KJ	Energia: 281.71 Kcal / 1,177.55 KJ	Energia: 224.14 Kcal / 936.91 KJ	Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ
		Fehérje 8.07 g Zsír 6.12 g T.Zsír 3.06 g Szénhidrát 23.61 g Cukor 1.30 g Só 0.80 g	Fehérje 6.60 g Zsír 9.23 g T.Zsír 2.69 g Szénhidrát 19.68 g Cukor 0.05 g Só 0.96 g	Fehérje 24.45 g Zsír 4.58 g T.Zsír 2.02 g Szénhidrát 32.11 g Cukor 0.00 g Só 1.29 g	Fehérje 8.58 g Zsír 11.10 g T.Zsír 4.00 g Szénhidrát 21.06 g Cukor 0.08 g Só 1.32 g	Fehérje 0.70 g Zsír 0.30 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 9.80 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,7	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(11)	1,3,7,(6)	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!