



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.																										
		hétfő				kedd				szerda				csütörtök				péntek								
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves																									
		Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kifli				Gyümölcs tea, Füstölt sajt, Margarin, Félbarna kenyér				Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér				Gyümölcs tea, Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Magvas kenyér				Gyümölcs tea, Újhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 330.78 Kcal / 1,382.66 Kj				Energia: 322.95 Kcal / 1,349.93 Kj				Energia: 287.19 Kcal / 1,200.45 Kj				Energia: 346.09 Kcal / 1,446.66 Kj				Energia: 326.51 Kcal / 1,364.81 Kj								
		Fehérje	Zsír	4.53 g	T.Zsír	1.76 g	Fehérje	Zsír	9.86 g	T.Zsír	4.27 g	Fehérje	Zsír	6.96 g	T.Zsír	1.49 g	Fehérje	Zsír	11.54 g	T.Zsír	2.05 g	Fehérje	Zsír	4.61 g	T.Zsír	1.23 g
		Szénhidrát		Cukor		Só	Szénhidrát		Cukor		Só	Szénhidrát		Cukor		Só	Szénhidrát		Cukor		Só	Szénhidrát		Cukor		Só
		53.79 g		7.99 g		1.23 g	45.28 g		9.09 g		1.44 g	46.04 g		12.13 g		1.55 g	47.67 g		8.99 g		1.51 g	55.77 g		9.13 g		2.00 g
		1,3,7,11				1,7,(6)				1,3,10,(7),(12)				1,(6),(7)				1,7								
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves																									
		Csontleves zöldséggel, Zöldbabfőzelék, Vagdalt, Félbarna kenyér				Csirke raguleves májjal, Házi kakaós csiga 1 db, Alma				Gombakrémleves, Levesgyöngy, Paradicsomos káposzta, Fűszeres pirított csirkemell				Fokhagymakrém leves, Bácskai rizseshús, Cékla saláta				Zellerleves, Dubarry szelet, Zöldséges bulgur								
		Energia: 820.00 Kcal / 3,427.60 Kj				Energia: 567.74 Kcal / 2,373.15 Kj				Energia: 421.09 Kcal / 1,760.16 Kj				Energia: 663.02 Kcal / 2,771.42 Kj				Energia: 621.30 Kcal / 2,597.03 Kj								
		Fehérje	Zsír	38.59 g	T.Zsír	9.81 g	Fehérje	Zsír	14.59 g	T.Zsír	2.57 g	Fehérje	Zsír	15.29 g	T.Zsír	2.84 g	Fehérje	Zsír	18.01 g	T.Zsír	4.77 g	Fehérje	Zsír	21.97 g	T.Zsír	5.76 g
		Szénhidrát		Cukor		Só	Szénhidrát		Cukor		Só	Szénhidrát		Cukor		Só	Szénhidrát		Cukor		Só	Szénhidrát		Cukor		Só
		85.92 g		4.04 g		3.28 g	79.65 g		25.98 g		1.75 g	44.59 g		17.17 g		4.30 g	94.57 g		6.39 g		2.66 g	71.19 g		0.09 g		4.87 g
		1,3,7,9,(6)				1,3,7				1,3,7,(6),(12)				7				1,3,7,9								
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves																									
		Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika				Fokhagymás felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégretrek				Diák csemege, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika				Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka				Kockasajt, Kifli, Mandarin								
		Energia: 219.52 Kcal / 917.59 Kj				Energia: 220.29 Kcal / 920.81 Kj				Energia: 205.78 Kcal / 860.16 Kj				Energia: 313.95 Kcal / 1,312.31 Kj				Energia: 222.74 Kcal / 931.05 Kj								
		Fehérje	Zsír	10.09 g	T.Zsír	2.81 g	Fehérje	Zsír	5.59 g	T.Zsír	0.96 g	Fehérje	Zsír	9.60 g	T.Zsír	2.54 g	Fehérje	Zsír	4.50 g	T.Zsír	1.59 g	Fehérje	Zsír	6.09 g	T.Zsír	3.60 g
		Szénhidrát		Cukor		Só	Szénhidrát		Cukor		Só	Szénhidrát		Cukor		Só	Szénhidrát		Cukor		Só	Szénhidrát		Cukor		Só
		23.43 g		1.08 g		1.05 g	24.93 g		0.00 g		0.76 g	23.28 g		1.00 g		0.63 g	21.12 g		0.00 g		0.83 g	34.36 g		1.96 g		0.28 g
		1,7,(6)				1,(7)				1,7,(6)				1,7,(6),(10)				7,(1)								

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!