



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Kakaó, Kalács	Citromos tea, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Csicseriborsókrém, Félbarna kenyér	Citromos tea, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájas, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 349.91 Kcal / 1,462.62 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 301.45 Kcal / 1,260.06 KJ	Energia: 353.69 Kcal / 1,478.42 KJ	Energia: 252.31 Kcal / 1,054.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.68 g 9.74 g 3.76 g	6.41 g 4.47 g 1.39 g	10.19 g 5.41 g 0.72 g	6.36 g 14.79 g 9.24 g	8.10 g 6.85 g 2.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	51.86 g 11.54 g 0.73 g	46.34 g 12.13 g 0.98 g	52.75 g 8.99 g 1.10 g	46.39 g 12.13 g 0.99 g	42.90 g 9.13 g 1.40 g
		1,3,7	1,7	1,3,7,10,(6),(12)	1,7	1,(6),(7),(10)
		Zöldségleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt	Sajtkrémleves, Kelkáposzta főzelék, Sült baromfi pálca	Csurgatott tojásleves, Rántott halrudacska, Jázmin rizs, Francia saláta	Magyaros burgonyaleves, Fejtett babfőzelék, Sertés pörkölt	Rostos ivólé, Gyros salátával, ezersziget öntettel, Párolt jázmin rizs
		Energia: 794.78 Kcal / 3,322.18 KJ	Energia: 590.33 Kcal / 2,467.58 KJ	Energia: 1,284.78 Kcal / 5,370.38 KJ	Energia: 654.64 Kcal / 2,736.40 KJ	Energia: 649.85 Kcal / 2,716.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	32.56 g 29.77 g 9.03 g	20.80 g 34.26 g 7.71 g	30.15 g 80.53 g 10.62 g	33.93 g 26.65 g 6.20 g	24.78 g 36.69 g 6.49 g
		99.02 g 6.29 g 2.37 g	48.04 g 0.31 g 2.63 g	134.69 g 4.27 g 4.84 g	66.66 g 4.04 g 2.91 g	58.07 g 0.70 g 4.10 g
		1,3,7,9	1,3,7,(6),(10)	1,3,7,10,(12)	1,7,9	3,7,10,(1)
		Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Zöldséges szelet, Margarin, Szezámmagos zsemle	Pizzás csiga
		Energia: 205.18 Kcal / 857.65 KJ	Energia: 221.52 Kcal / 925.95 KJ	Energia: 311.56 Kcal / 1,302.32 KJ	Energia: 175.99 Kcal / 735.64 KJ	Energia: 301.16 Kcal / 1,258.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.95 g 8.87 g 2.18 g	6.81 g 10.10 g 2.81 g	7.09 g 4.48 g 1.59 g	5.37 g 6.58 g 1.51 g	4.06 g 21.61 g 5.91 g
		24.85 g 0.10 g 1.23 g	23.71 g 1.08 g 1.06 g	20.78 g 0.00 g 0.82 g	23.71 g 0.26 g 1.16 g	22.25 g 0.00 g 1.30 g
		1,(6),(7)	1,7,(6)	1,7,(6),(10)	1,(7)	1,7,(6),(12)