

Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Pöttyös kakaó 0,2 l, Túrós táska	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Magvas kenyér	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 238.40 Kcal / 996.51 KJ	Energia: 697.54 Kcal / 2,915.72 KJ	Energia: 316.25 Kcal / 1,321.93 KJ	Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ	Energia: 297.38 Kcal / 1,243.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		6.62 g 10.46 g 4.29 g	39.49 g 44.78 g 25.58 g	13.25 g 7.80 g 1.21 g	12.22 g 9.06 g 3.47 g	9.38 g 7.32 g 1.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45.97 g 12.13 g 0.98 g	32.84 g 0.00 g 0.18 g	47.53 g 8.99 g 1.57 g	45.02 g 9.01 g 1.38 g	48.70 g 13.75 g 1.01 g		
1,7	(1)	1,7	1,7,(6)	1,3,7,11		
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Citromos kertileves, Csikós tokány, Bulgur, Alma	Gesztenyekrémleves, Tarhonyás hús, Csemege uborka édesítőszerrel	Csontleves zöldséggel, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér, Körte	Húsgaluska leves, Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Kinder tejszelet	Rostos ivólé, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Amerikai káposztasaláta
		Energia: 710.36 Kcal / 2,969.30 KJ	Energia: 651.68 Kcal / 2,724.02 KJ	Energia: 1,355.62 Kcal / 5,666.49 KJ	Energia: 861.96 Kcal / 3,602.99 KJ	Energia: 776.40 Kcal / 3,245.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		29.70 g 24.65 g 6.46 g	27.87 g 15.03 g 3.45 g	49.10 g 30.03 g 8.33 g	35.53 g 57.58 g 10.44 g	30.38 g 33.29 g 4.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94.56 g 0.01 g 2.60 g	99.95 g 31.04 g 4.94 g	219.73 g 0.09 g 9.81 g	74.54 g 11.98 g 4.27 g	86.83 g 2.00 g 6.68 g		
1,3,7,9	1,10	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9	3,10,(1),(7),(12)		
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Pick viaszos borjómájás, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Prágai sonka, Margarin, Szezámagos zsemle, Jégretek	Házi sonkakerém, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldpaprika	Ízes táska, Mandarin
		Energia: 206.58 Kcal / 863.50 KJ	Energia: 246.20 Kcal / 1,029.12 KJ	Energia: 173.90 Kcal / 726.90 KJ	Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ	Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		6.49 g 9.16 g 2.35 g	22.00 g 4.80 g 3.24 g	8.45 g 4.48 g 0.78 g	8.20 g 4.74 g 1.24 g	0.70 g 0.30 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23.63 g 1.00 g 0.64 g	30.92 g 0.00 g 1.12 g	24.79 g 0.00 g 1.25 g	35.41 g 0.00 g 1.19 g	9.80 g 0.00 g -1.00 g		
1,7,(6)	1,3,7,(6),(8),(10),(11)	1,(6),(7)	1,3,7,11,(6),(10)	1		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!