

Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Pöttyös kakaó 0,2 l, Trappista sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Házi sonkakrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Nutella, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Briós	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 876.13 Kcal / 3,662.22 KJ	Energia: 266.66 Kcal / 1,114.64 KJ	Energia: 276.56 Kcal / 1,156.02 KJ	Energia: 174.05 Kcal / 727.53 KJ	Energia: 280.50 Kcal / 1,172.49 KJ
		Fehérje 47.54 g Zsír 50.76 g T.Zsír 28.68 g Só 1.37 g	Fehérje 8.93 g Zsír 3.76 g T.Zsír 1.11 g Só 1.28 g	Fehérje 13.80 g Zsír 3.56 g T.Zsír 1.63 g Só 1.32 g	Fehérje 3.62 g Zsír 3.22 g T.Zsír 1.32 g Só 0.32 g	Fehérje 6.56 g Zsír 7.19 g T.Zsír 1.03 g Só 1.58 g
		Szénhidrát 54.43 g Cukor 0.16 g	Szénhidrát 48.22 g Cukor 11.99 g	Szénhidrát 46.30 g Cukor 0.00 g	Szénhidrát 32.39 g Cukor 14.53 g	Szénhidrát 44.05 g Cukor 9.13 g
		1,7	1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,3,7	1,3,10,(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Csurgatott tojásleves, Csirkés pirított tészta	Csontleves zöldséggel, Zöldbabfőzelék, Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Rostos ivólé, Retro hamburger 1 db, Steak burgonya fél adag, Túró rudi	Jókai bableves, Tejbedara, Kakaó szórat, Banán	Rostos ivólé, Hawai csirkemell filé, Jázmin rizs, Csokoládés fánk
		Energia: 536.42 Kcal / 2,242.24 KJ	Energia: 1,437.59 Kcal / 6,009.13 KJ	Energia: 784.78 Kcal / 3,280.38 KJ	Energia: 962.85 Kcal / 4,024.71 KJ	Energia: 1,169.80 Kcal / 4,889.76 KJ
		Fehérje 28.34 g Zsír 15.19 g T.Zsír 1.81 g Só 1.81 g	Fehérje 54.97 g Zsír 41.60 g T.Zsír 10.31 g Só 4.89 g	Fehérje 34.27 g Zsír 38.80 g T.Zsír 12.24 g Só 3.31 g	Fehérje 33.42 g Zsír 23.84 g T.Zsír 7.77 g Só 5.82 g	Fehérje 43.83 g Zsír 27.04 g T.Zsír 8.58 g Só 4.59 g
		Szénhidrát 70.61 g Cukor 0.00 g	Szénhidrát 208.22 g Cukor 4.10 g	Szénhidrát 76.21 g Cukor 15.70 g	Szénhidrát 152.00 g Cukor 34.64 g	Szénhidrát 185.91 g Cukor 25.36 g
		1,3	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)	1,7	1,7,(3),(5),(6)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Pick téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Turista felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Réteges joghurt, Müzli szelet	Kockasajt, Sajtós kifli
		Energia: 313.29 Kcal / 1,309.55 KJ	Energia: 347.10 Kcal / 1,450.88 KJ	Energia: 179.96 Kcal / 752.23 KJ	Energia: 25.33 Kcal / 105.88 KJ	Energia: 204.40 Kcal / 854.39 KJ
		Fehérje 22.71 g Zsír 8.88 g T.Zsír 3.75 g Só 1.25 g	Fehérje 6.60 g Zsír 9.23 g T.Zsír 2.69 g Só 0.96 g	Fehérje 6.23 g Zsír 6.34 g T.Zsír 1.26 g Só 0.64 g	Fehérje 5.99 g Zsír 6.71 g T.Zsír 3.13 g Só 0.49 g	Fehérje 6.70 g Zsír 5.91 g T.Zsír 3.60 g Só 0.28 g
		Szénhidrát 30.83 g Cukor 0.08 g	Szénhidrát 19.68 g Cukor 0.05 g	Szénhidrát 23.61 g Cukor 1.00 g	Szénhidrát 26.28 g Cukor 14.31 g	Szénhidrát 28.48 g Cukor 1.96 g
		1,3,7,(6),(8),(11)	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,6,7,12,(5),(8),(11)	1,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!