Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	**(00121) Iskolás menü 11-14 éves**	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Fatörzskifli	Mogyoró ízű tejshake, Molnárka	Citromos tea, Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Tejbedara, Kakaó szórat	Gyümölcs tea, Barackíz, Delma margarin, Félbarna kenyér
		Energia: 319.40 Kcal / 1,335.09 Kj	Energia: 217.06 Kcal / 907.31 Kj	Energia: 273.44 Kcal / 1,142.98 Kj	Energia: 289.57 Kcal / 1,210.40 Kj	Energia: 249.53 Kcal / 1,043.04 Kj	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 Kj
		Fehérje 8.81 g; Zsír 10.93 g; T.Zsírsav 2.93 g; Szénhidrát 42.81 g; Cukor 9.21 g; Só 1.53 g	Fehérje 11.52 g; Zsír 7.21 g; T.Zsírsav 3.36 g; Szénhidrát 36.54 g; Cukor 2.80 g; Só 0.27 g	Fehérje 7.90 g; Zsír 6.72 g; T.Zsírsav 2.54 g; Szénhidrát 40.90 g; Cukor 6.90 g; Só 0.68 g	Fehérje 8.92 g; Zsír 6.31 g; T.Zsírsav 1.95 g; Szénhidrát 46.87 g; Cukor 12.13 g; Só 1.36 g	Fehérje 7.46 g; Zsír 2.87 g; T.Zsírsav 1.48 g; Szénhidrát 48.14 g; Cukor 26.28 g; Só 0.47 g	Fehérje 7.12 g; Zsír 4.46 g; T.Zsírsav 0.67 g; Szénhidrát 59.26 g; Cukor 21.45 g; Só 1.18 g
		1,(6),(7)	7	1,3,7	1,7,(6),(10)	1,7	1,(6),(7),(12)
Ebéd	**(00121) Iskolás menü 11-14 éves**	Brokkolikrémleves, Csopaki aprópecsenye, Főtt burgonya	Zöldséges tarhonya leves, Sajtos-tejfölös csirkemell, Bulgur	Vöröslencse krémleves, Szárnyas rizottó, Levesgyöngy, Kinder tejszelet	Csontleves tésztabetéttel, Sárgaborsó főzelék, Sült baromfi pálca, Mandarin	Gesztenye-krémleves, Milánói sertésborda, Reszelt sajt	Rostos ivólé, Hawai csirkemell filé, Bulgur, Csokoládés fánk
		Energia: 594.32 Kcal / 2,484.26 Kj	Energia: 559.82 Kcal / 2,340.05 Kj	Energia: 703.15 Kcal / 2,939.17 Kj	Energia: 649.05 Kcal / 2,713.03 Kj	Energia: 1,012.50 Kcal / 4,232.25 Kj	Energia: 951.86 Kcal / 3,978.77 Kj
		Fehérje 24.26 g; Zsír 25.01 g; T.Zsírsav 5.91 g; Szénhidrát 60.85 g; Cukor 0.07 g; Só 5.32 g	Fehérje 33.50 g; Zsír 16.58 g; T.Zsírsav 5.08 g; Szénhidrát 71.78 g; Cukor 0.09 g; Só 2.84 g	Fehérje 42.99 g; Zsír 32.20 g; T.Zsírsav 5.95 g; Szénhidrát 86.60 g; Cukor 7.42 g; Só 2.87 g	Fehérje 31.89 g; Zsír 18.89 g; T.Zsírsav 4.61 g; Szénhidrát 88.00 g; Cukor 0.37 g; Só 2.94 g	Fehérje 50.49 g; Zsír 28.46 g; T.Zsírsav 9.18 g; Szénhidrát 138.29 g; Cukor 34.18 g; Só 3.81 g	Fehérje 42.83 g; Zsír 22.97 g; T.Zsírsav 8.15 g; Szénhidrát 146.02 g; Cukor 25.36 g; Só 4.11 g
		1,7	1,7	1,3,6,7	1,3,9,(6),(7),(10)	1,3,7,(6)	1,7,(3),(5),(6)
Uzsonna	**(00121) Iskolás menü 11-14 éves**	Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Turista felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Zala felvágott, Margarin, Hosszú zsemle, Uborka	Gépsonka, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Alma
		Energia: 223.90 Kcal / 935.90 Kj	Energia: 190.13 Kcal / 794.74 Kj	Energia: 206.71 Kcal / 864.05 Kj	Energia: 216.03 Kcal / 903.01 Kj	Energia: 175.72 Kcal / 734.51 Kj	Energia: 327.07 Kcal / 1,367.15 Kj
		Fehérje 9.13 g; Zsír 10.11 g; T.Zsírsav 3.77 g; Szénhidrát 23.33 g; Cukor 1.02 g; Só 0.83 g	Fehérje 9.79 g; Zsír 6.33 g; T.Zsírsav 1.32 g; Szénhidrát 24.81 g; Cukor 0.00 g; Só 0.70 g	Fehérje 7.65 g; Zsír 9.37 g; T.Zsírsav 2.70 g; Szénhidrát 24.48 g; Cukor 0.05 g; Só 1.08 g	Fehérje 8.48 g; Zsír 10.72 g; T.Zsírsav 3.60 g; Szénhidrát 21.36 g; Cukor 0.10 g; Só 1.44 g	Fehérje 8.59 g; Zsír 5.24 g; T.Zsírsav 0.96 g; Szénhidrát 25.59 g; Cukor 0.10 g; Só 1.26 g	Fehérje 9.42 g; Zsír 7.73 g; T.Zsírsav 3.73 g; Szénhidrát 48.85 g; Cukor 1.96 g; Só 1.26 g
		1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,3,7,(6)	1,(6),(7)	1,3,7,11

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!