



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|---------------------------------|---|---|---|--|---|
| Tízórai | (00121) Iskolás menü 11-14 éves | Gyümölcs tea, Füstölt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcs tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér | Forralt tej, Dzsungel gabonapehely | Citromos tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom | Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Magvas kenyér |
| | | Energia: 332.52 Kcal / 1,389.93 KJ | Energia: 273.99 Kcal / 1,145.28 KJ | Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ | Energia: 335.68 Kcal / 1,403.14 KJ | Energia: 316.25 Kcal / 1,321.93 KJ |
| | | Fehérje 11.31 g Zsír 11.75 g T.Zsír 4.69 g Szénhidrát 42.97 g Cukor 9.23 g Só 1.37 g | Fehérje 11.11 g Zsír 2.31 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 51.09 g Cukor 13.59 g Só 1.06 g | Fehérje 8.60 g Zsír 3.40 g T.Zsír 5.13 g Szénhidrát 26.80 g Cukor 5.18 g Só 0.43 g | Fehérje 9.01 g Zsír 10.97 g T.Zsír 2.94 g Szénhidrát 46.58 g Cukor 12.21 g Só 1.53 g | Fehérje 13.25 g Zsír 7.80 g T.Zsír 1.21 g Szénhidrát 47.53 g Cukor 8.99 g Só 1.57 g |
| | | 1,7 | 1,7,(6) | 1,7 | 1,(6),(7) | 1,7 |
| Ebéd | (00121) Iskolás menü 11-14 éves | Burgonyaleves kolbásszal, Szilvatötélkes gombóc, Fahéjas szórat | Rántott leves, Píritott zsemlekočka, Sárgaborsó főzelék, Vagdalt | Gombakrémleves, Rakott burgonya darált hússal, Csemege uborka édesítőszerrel | Húsleves, Főtt sertésbúza, Píritott dara, Vegyes gyümölcsmártás | Karalábéleves, Vadas sertésragu, Gnocchi köret |
| | | Energia: 957.69 Kcal / 4,003.14 KJ | Energia: 731.72 Kcal / 3,058.59 KJ | Energia: 589.57 Kcal / 2,464.40 KJ | Energia: 618.59 Kcal / 2,585.71 KJ | Energia: 410.99 Kcal / 1,717.94 KJ |
| | | Fehérje 19.75 g Zsír 26.06 g T.Zsír 4.32 g Szénhidrát 155.50 g Cukor 40.12 g Só 2.88 g | Fehérje 31.79 g Zsír 41.65 g T.Zsír 9.00 g Szénhidrát 56.52 g Cukor 0.00 g Só 3.72 g | Fehérje 21.20 g Zsír 31.83 g T.Zsír 9.87 g Szénhidrát 49.30 g Cukor 1.82 g Só 3.22 g | Fehérje 28.22 g Zsír 12.42 g T.Zsír 2.99 g Szénhidrát 97.08 g Cukor 22.36 g Só 3.53 g | Fehérje 24.52 g Zsír 33.23 g T.Zsír 7.40 g Szénhidrát 70.67 g Cukor 5.42 g Só 2.95 g |
| | | 1,9 | 1,3 | 1,3,7,10 | 1,3,9 | 1,3,7,10,(12) |
| Uzsonna | (00121) Iskolás menü 11-14 éves | Gépsonka, Margarin, Vizes zsemle, Uborka | Húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma | Kométa Bécsi felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika | Trappista sajt, Margarin, Szezám-magos zsemle, Zöldpaprika | Réteges joghurt, Sajtos kifli |
| | | Energia: 183.95 Kcal / 768.91 KJ | Energia: 414.32 Kcal / 1,731.86 KJ | Energia: 298.35 Kcal / 1,247.10 KJ | Energia: 207.34 Kcal / 866.68 KJ | Energia: 130.00 Kcal / 543.40 KJ |
| | | Fehérje 7.15 g Zsír 6.08 g T.Zsír 1.19 g Szénhidrát 24.45 g Cukor 1.10 g Só 1.20 g | Fehérje 8.02 g Zsír 15.39 g T.Zsír 5.46 g Szénhidrát 20.82 g Cukor 0.00 g Só 0.48 g | Fehérje 22.39 g Zsír 7.94 g T.Zsír 3.29 g Szénhidrát 30.75 g Cukor 0.00 g Só 0.83 g | Fehérje 8.99 g Zsír 8.79 g T.Zsír 3.47 g Szénhidrát 23.03 g Cukor 0.02 g Só 0.96 g | Fehérje 9.73 g Zsír 6.10 g T.Zsír 3.13 g Szénhidrát 47.53 g Cukor 12.99 g Só 0.49 g |
| | | 1,7,(6) | 1,(7) | 1,3,7,(6),(8),(11) | 1,7 | 1,7 |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!