

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Vanília ízű tej, Fatörzskifli	Gyümölcs tea, Snidlinges gomolya sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Ízes táská	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Főtt baromfi virsli, Ketchup, Félbarna kenyér
		Energia: 228.87 Kcal / 956.68 KJ	Energia: 285.36 Kcal / 1,192.80 KJ	Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ	Energia: 276.12 Kcal / 1,154.18 KJ	Energia: 396.66 Kcal / 1,658.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		11.54 g 7.23 g 3.37 g	10.27 g 6.97 g 3.18 g	6.80 g 3.00 g 1.63 g	6.36 g 7.15 g 1.02 g	17.94 g 11.57 g 2.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Magyaros karfiolleves, Csirkepaprikás, Tészta köret , Csemege uborka édesítőszerrel	Csontleves zöldséggel, Sóska mártás, Burgonyatallér sütőben, Főtt tojás	Brokkoli leves, Rántott halrudacska sütőben, Jázmin rizs, Tartár mártás	Babgulyás, Tejbedara, Kakaó szórat, Körte	Őszibarackleves, Dijoni sertésszelet, Főtt burgonya
		Energia: 631.95 Kcal / 2,641.55 KJ	Energia: 594.16 Kcal / 2,483.59 KJ	Energia: 1,168.54 Kcal / 4,884.50 KJ	Energia: 779.88 Kcal / 3,259.90 KJ	Energia: 632.19 Kcal / 2,642.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		29.20 g 24.27 g 4.55 g	19.53 g 20.26 g 4.57 g	30.86 g 70.23 g 10.36 g	36.21 g 16.64 g 5.07 g	27.72 g 17.08 g 5.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.06 g 1.87 g 7.31 g	82.40 g 10.02 g 2.26 g	133.76 g 1.31 g 3.26 g	118.77 g 34.57 g 1.57 g	85.88 g 21.78 g 2.99 g
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Pick viaszos borjómájás, Vizes zsemle, Uborka	Prágai sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek	Trappista sajt, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 205.57 Kcal / 859.28 KJ	Energia: 154.43 Kcal / 645.52 KJ	Energia: 324.62 Kcal / 1,356.91 KJ	Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ	Energia: 366.60 Kcal / 1,532.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		7.97 g 8.88 g 2.18 g	6.10 g 6.02 g 2.30 g	8.96 g 4.82 g 0.84 g	10.88 g 11.10 g 4.96 g	11.85 g 7.32 g 3.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.91 g 0.10 g 1.23 g	23.80 g 1.00 g 0.93 g	21.41 g 0.00 g 1.06 g	20.62 g 0.02 g 1.09 g	57.40 g 12.99 g 1.45 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!