

Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Citromos tea, Zott Belriso tejberizs, Molnárka	Forralt tej, Gabonapehely	Gyümölcs tea, Vaj, Magvas kenyér	Gyümölcs ízű tejsshake, Kalács	Citromos tea, Snidlinges gomolya sajtkrém, Félbarna kenyér
		Energia: 303.23 Kcal / 1,267.50 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 341.94 Kcal / 1,429.31 KJ	Energia: 316.07 Kcal / 1,321.17 KJ	Energia: 287.69 Kcal / 1,202.54 KJ
		Fehérje 4.59 g Zsír 8.25 g T.Zsír 0.90 g Szénhidrát 48.05 g Cukor 6.90 g	Fehérje 8.60 g Zsír 3.40 g T.Zsír 5.13 g Szénhidrát 26.80 g Cukor 5.18 g	Fehérje 10.13 g Zsír 12.20 g T.Zsír 5.87 g Szénhidrát 47.53 g Cukor 8.99 g	Fehérje 12.48 g Zsír 9.11 g T.Zsír 3.39 g Szénhidrát 45.05 g Cukor 4.55 g	Fehérje 11.18 g Zsír 5.08 g T.Zsír 2.76 g Szénhidrát 48.33 g Cukor 12.29 g
		1,3,7	1,7	1,7	1,3,7	1,7,(6)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gombakrémleves, Levesgyöngy, Hentes tokány, Petrezselymes burgonya, Mandarin	Csontleves zöldséggel, Bolognai rakott makaróni, Alma	Magyaros burgonyaleves, Lencsefőzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér	Kertészleves, Sajtos-tejfölös csirkemell, Jázmin rizs, Cékla saláta	Gulyásleves, Aranygaluska, Vaníliásodó
		Energia: 769.35 Kcal / 3,215.88 KJ	Energia: 1,338.64 Kcal / 5,595.52 KJ	Energia: 681.48 Kcal / 2,848.59 KJ	Energia: 839.07 Kcal / 3,507.31 KJ	Energia: 959.86 Kcal / 4,012.21 KJ
		Fehérje 31.26 g Zsír 23.74 g T.Zsír 5.33 g Szénhidrát 100.44 g Cukor 0.81 g	Fehérje 50.29 g Zsír 25.82 g T.Zsír 5.88 g Szénhidrát 224.87 g Cukor 4.74 g	Fehérje 32.27 g Zsír 24.25 g T.Zsír 5.78 g Szénhidrát 81.16 g Cukor 0.85 g	Fehérje 36.04 g Zsír 23.56 g T.Zsír 5.82 g Szénhidrát 120.04 g Cukor 4.95 g	Fehérje 35.13 g Zsír 33.85 g T.Zsír 7.71 g Szénhidrát 126.04 g Cukor 45.54 g
		1,3,7,10,(6)	1,3,9	1,7,9,10,(6),(12)	1,3,7,9	1,3,7,8,9
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Pick viaszos borjómájás, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle, Jégretek	Szalámikrém, Szezámagos zsemle, Lilahagyma	Sajttal szórt pogácsa, Banán
		Energia: 347.57 Kcal / 1,452.84 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ	Energia: 156.64 Kcal / 654.76 KJ	Energia: 519.51 Kcal / 2,171.55 KJ
		Fehérje 7.08 g Zsír 8.74 g T.Zsír 2.17 g Szénhidrát 20.33 g Cukor 0.10 g	Fehérje 22.02 g Zsír 4.81 g T.Zsír 3.24 g Szénhidrát 30.98 g Cukor 0.00 g	Fehérje 23.25 g Zsír 5.22 g T.Zsír 2.19 g Szénhidrát 31.55 g Cukor 0.08 g	Fehérje 6.54 g Zsír 3.45 g T.Zsír 1.02 g Szénhidrát 24.66 g Cukor 0.00 g	Fehérje 6.90 g Zsír 21.40 g T.Zsír 6.80 g Szénhidrát 74.10 g Cukor 0.40 g
		1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(10),(11)	1,3,7,(8),(11)	1,7,10,(6),(12)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!