

Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves						
		Gyümölcs tea, Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Gabona golyó	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Karamell, Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 251.48 Kcal / 1,051.19 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 232.82 Kcal / 973.19 KJ	Energia: 414.47 Kcal / 1,732.48 KJ	Energia: 276.12 Kcal / 1,154.18 KJ	Energia: 328.78 Kcal / 1,374.30 KJ
		Fehérje 9.52 g Zsír 1.91 g T.Zsír 0.76 g Szénhidrát 47.99 g Cukor 11.49 g Só 1.06 g	Fehérje 8.80 g Zsír 3.40 g T.Zsír 1.96 g Szénhidrát 26.60 g Cukor 4.98 g Só 0.43 g	Fehérje 7.71 g Zsír 8.60 g T.Zsír 3.88 g Szénhidrát 49.02 g Cukor 11.99 g Só 1.05 g	Fehérje 10.60 g Zsír 15.30 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 56.49 g Cukor 14.99 g Só 0.27 g	Fehérje 6.36 g Zsír 7.15 g T.Zsír 1.02 g Szénhidrát 43.25 g Cukor 9.13 g Só 1.58 g	Fehérje 8.85 g Zsír 12.51 g T.Zsír 3.38 g Szénhidrát 42.75 g Cukor 9.13 g Só 1.11 g
		1,7,(6)	1,7	1,7,(6)	7	1,3,10,(7)	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves						
		Daragaluska leves, Bolognai rakott tészta, Banán	Tavaszi zöldségleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér	Jókai bableves, Aranygaluska, Vaníliásodó	Zöldborsóleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítőszerrel	Rostos ivólé, Tökmagos rántott csirkemell filé, Burgonyapüré, Cékla saláta	Csontleves zöldséggel, Retro hamburger 1 db, Steak burgonya fél adag
		Energia: 968.41 Kcal / 4,047.95 KJ	Energia: 682.36 Kcal / 2,852.26 KJ	Energia: 1,021.13 Kcal / 4,268.32 KJ	Energia: 819.21 Kcal / 3,424.30 KJ	Energia: 698.02 Kcal / 2,917.72 KJ	Energia: 876.17 Kcal / 3,662.39 KJ
		Fehérje 32.94 g Zsír 34.97 g T.Zsír 9.91 g Szénhidrát 128.59 g Cukor 4.71 g Só 2.29 g	Fehérje 29.13 g Zsír 28.82 g T.Zsír 5.55 g Szénhidrát 72.86 g Cukor 2.78 g Só 3.06 g	Fehérje 33.52 g Zsír 38.81 g T.Zsír 9.39 g Szénhidrát 134.12 g Cukor 45.61 g Só 3.76 g	Fehérje 36.87 g Zsír 20.32 g T.Zsír 3.84 g Szénhidrát 120.32 g Cukor 1.82 g Só 3.57 g	Fehérje 30.75 g Zsír 25.36 g T.Zsír 3.82 g Szénhidrát 81.48 g Cukor 4.80 g Só 2.89 g	Fehérje 37.75 g Zsír 35.37 g T.Zsír 9.55 g Szénhidrát 101.68 g Cukor 7.23 g Só 4.32 g
		1,3,7	1,3,7,9,(6)	1,3,7,8	1,10	1,3,7	1,3,7,9,10,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves						
		Sertés párizsi, Margarin, Szezámagos zsemle, Uborka	Pick viaszos borjúmáj, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek	Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Prágai sonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégсалáta	Zott Belriso tejberizs, Mandarin	Sajttal szórt pogácsa, Alma
		Energia: 204.96 Kcal / 856.73 KJ	Energia: 289.11 Kcal / 1,208.48 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 187.55 Kcal / 783.96 KJ	Energia: 241.44 Kcal / 1,009.22 KJ	Energia: 361.75 Kcal / 1,512.12 KJ
		Fehérje 6.67 g Zsír 8.78 g T.Zsír 2.51 g Szénhidrát 23.41 g Cukor 0.08 g Só 1.19 g	Fehérje 6.51 g Zsír 5.04 g T.Zsír 2.06 g Szénhidrát 20.22 g Cukor 0.00 g Só 0.89 g	Fehérje 10.55 g Zsír 9.27 g T.Zsír 3.54 g Szénhidrát 24.45 g Cukor 0.02 g Só 0.89 g	Fehérje 8.55 g Zsír 5.79 g T.Zsír 1.08 g Szénhidrát 24.95 g Cukor 1.00 g Só 1.10 g	Fehérje 0.56 g Zsír 0.24 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 11.34 g Cukor 0.00 g Só -1.00 g	Fehérje 4.90 g Zsír 21.80 g T.Zsír 6.80 g Szénhidrát 36.20 g Cukor 0.40 g Só 0.14 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7,(6)	7,(1)	1,3,7

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Quadro Byte Zrt

Oldalak

1/ 1

2024.12.04. 13:13:39 | QB - Élelem