



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Füstölt gomolya sajtkrém, Félbarna kenyér	Karamell, Kalács	Gyümölcs tea, Újhangymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Vaj, Félbarna kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 273.63 Kcal / 1,143.77 KJ	Energia: 372.65 Kcal / 1,557.68 KJ	Energia: 326.51 Kcal / 1,364.81 KJ	Energia: 295.12 Kcal / 1,233.60 KJ	Energia: 286.52 Kcal / 1,197.65 KJ
		Fehérje 11.15 g Zsír 4.77 g T.Zsír 2.67 g Szénhidrát 45.56 g Cukor 9.29 g Só 1.41 g	Fehérje 12.12 g Zsír 9.09 g T.Zsír 3.38 g Szénhidrát 59.54 g Cukor 19.54 g Só 0.73 g	Fehérje 12.98 g Zsír 4.61 g T.Zsír 1.23 g Szénhidrát 55.77 g Cukor 9.13 g Só 2.00 g	Fehérje 7.25 g Zsír 8.80 g T.Zsír 5.88 g Szénhidrát 45.70 g Cukor 8.99 g Só 1.06 g	Fehérje 9.26 g Zsír 6.25 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 45.56 g Cukor 12.13 g Só 1.17 g
		1,7,(6)	1,3,7	1,7	1,7,(6)	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Paradicsom leves, Rántott halrudacska, Párolt jázmin rizs, Amerikai káposztasaláta	Zellerleves, Parajos szárnyas ragu, Tészta köret	Frankfurti leves, Csirkepaprikás, Tészta köret	Húsleves, Főtt sertéshús, Piritott dara, Meggyemártás	Székelygulyás, Mákos guba, Vaníliásodó
		Energia: 927.69 Kcal / 3,877.74 KJ	Energia: 607.32 Kcal / 2,538.60 KJ	Energia: 676.29 Kcal / 2,826.89 KJ	Energia: 520.58 Kcal / 2,176.02 KJ	Energia: 1,002.86 Kcal / 4,191.95 KJ
		Fehérje 23.96 g Zsír 59.65 g T.Zsír 6.85 g Szénhidrát 99.59 g Cukor 16.88 g Só 4.24 g	Fehérje 36.32 g Zsír 19.45 g T.Zsír 5.20 g Szénhidrát 70.87 g Cukor 0.08 g Só 4.02 g	Fehérje 30.65 g Zsír 26.79 g T.Zsír 5.78 g Szénhidrát 76.41 g Cukor 0.00 g Só 6.41 g	Fehérje 27.83 g Zsír 12.42 g T.Zsír 2.96 g Szénhidrát 72.80 g Cukor 1.04 g Só 2.93 g	Fehérje 40.79 g Zsír 29.22 g T.Zsír 8.82 g Szénhidrát 142.71 g Cukor 48.63 g Só 4.17 g
		1,3,10,(7),(12)	1,3,7,9	1,3,7	1,3,9	1,7,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Zöldséges szelet, Margarin, Korpás zsemle	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Olasz felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle, Pritaminpaprika	Sajttal szórt rúd, Narancs
		Energia: 186.71 Kcal / 780.45 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 230.90 Kcal / 965.16 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 305.31 Kcal / 1,276.20 KJ
		Fehérje 6.95 g Zsír 7.07 g T.Zsír 1.58 g Szénhidrát 25.19 g Cukor 0.26 g Só 1.09 g	Fehérje 7.37 g Zsír 8.54 g T.Zsír 2.50 g Szénhidrát 22.24 g Cukor 0.06 g Só 1.09 g	Fehérje 6.85 g Zsír 11.68 g T.Zsír 3.26 g Szénhidrát 23.65 g Cukor 1.00 g Só 1.48 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 11.63 g Zsír 5.22 g T.Zsír 2.83 g Szénhidrát 51.46 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g
		1,(7)	1,7	1,7,(6)	1,7	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!