



| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|---------------------------------|---|---|---|--|--|
| Tízórai | (00121) Iskolás menü 11-14 éves | Gyümölcs tea, Áfonya lekvár, Vaj, Félbarna kenyér | Gyümölcs ízű joghurt, Kifli | Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Magvas kenyér | Citromos tea, Gyümölcsös köleskása | |
| | | Energia: 290.74 Kcal / 1,215.29 KJ | Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ | Energia: 313.36 Kcal / 1,309.84 KJ | Energia: 639.60 Kcal / 2,673.53 KJ | Energia: Kcal / 0.00 KJ |
| | | Fehérje 7.05 g Zsír 8.76 g T.Zsír 5.87 g Szénhidrát 44.90 g Cukor 8.99 g Só 1.06 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 | Fehérje 10.91 g Zsír 8.62 g T.Zsír 0.86 g Szénhidrát 47.67 g Cukor 8.99 g Só 1.53 g | Fehérje 16.41 g Zsír 9.52 g T.Zsír 4.03 g Szénhidrát 121.23 g Cukor 39.25 g Só 0.73 g | Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g |
| | | 1,7,(6) | 7,(1) | 1,3,(7) | 7 | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00121) Iskolás menü 11-14 éves | Zöldborsókrémleves, Pirított mandula, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Alma | Rostos ivólé, Gyros salátával, ezersziget öntettel, Párolt jázmin rizs, Túró rudi | Paradicsom leves, Rántott sertésborda, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel | Rostos ivólé, Retro hamburger 1 db, Steak burgonya fél adag, Müzli szelet | Téli szünet |
| | | Energia: 973.72 Kcal / 4,070.15 KJ | Energia: 732.47 Kcal / 3,061.72 KJ | Energia: 994.14 Kcal / 4,155.51 KJ | Energia: 727.49 Kcal / 3,040.91 KJ | Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ |
| | | Fehérje 39.20 g Zsír 40.88 g T.Zsír 11.29 g Szénhidrát 110.44 g Cukor 6.22 g Só 1.92 g | Fehérje 28.98 g Zsír 40.89 g T.Zsír 9.29 g Szénhidrát 67.17 g Cukor 9.20 g Só 4.10 g | Fehérje 35.84 g Zsír 35.81 g T.Zsír 5.58 g Szénhidrát 126.23 g Cukor 15.93 g Só 5.74 g | Fehérje 30.47 g Zsír 35.52 g T.Zsír 9.44 g Szénhidrát 70.94 g Cukor 8.52 g Só 3.31 g | Fehérje 0.00 g Zsír 0.00 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 0.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g |
| | | 1,7,8 | 3,7,10,(1) | 1,3,10 | 1,3,6,7,10,12,(5),(8),(11) | |
| | | | | | | |
| Uzsonna | (00121) Iskolás menü 11-14 éves | Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika | Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka | Prágai sonka, Margarin, Vizes zsemle, Kaliforniai paprika | Narancs, Sonkás-sajtos croissant | |
| | | Energia: 363.06 Kcal / 1,517.59 KJ | Energia: 315.68 Kcal / 1,319.54 KJ | Energia: 187.55 Kcal / 783.96 KJ | Energia: 190.58 Kcal / 796.62 KJ | Energia: Kcal / 0.00 KJ |
| | | Fehérje 7.04 g Zsír 10.69 g T.Zsír 3.02 g Szénhidrát 19.69 g Cukor 0.00 g Só 1.41 g | Fehérje 22.91 g Zsír 8.90 g T.Zsír 3.75 g Szénhidrát 31.17 g Cukor 0.08 g Só 1.26 g | Fehérje 8.35 g Zsír 5.78 g T.Zsír 1.08 g Szénhidrát 24.65 g Cukor 1.00 g Só 1.09 g | Fehérje 6.57 g Zsír 2.90 g T.Zsír 1.49 g Szénhidrát 33.20 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g | Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g |
| | | 1,(6),(7) | 1,3,7,(6),(8),(11) | 1,7,(6) | 1,3,7 | |
| | | | | | | |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!