



Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Vanília ízű tej, Kakaós kalács, Margarin	Gyümölcs ízű joghurt, Kifli	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom
		Energia: 323.78 Kcal / 1,353.40 KJ	Energia: 359.94 Kcal / 1,504.55 KJ	Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ	Energia: 228.50 Kcal / 955.13 KJ	Energia: 318.00 Kcal / 1,329.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		11.31 g 10.95 g 3.89 g	6.83 g 6.92 g 2.31 g	9.73 g 6.10 g 3.13 g	6.80 g 10.47 g 4.29 g	9.82 g 8.70 g 2.12 g
1,7	1,3,7	7,(1)	1,7	1,(6),(7)		
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Májgaluska leves, Túrós tészta, Alma	Csurgatott tojásleves, Zöldborsófőzelék, Csirke nuggets sütőben, Túró rudi	Lencseleves, Brassói aprópecsenye, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Paradicsomos káposzta, Kakukkfűves aprópecsenye, Almás pite	Rostos ivólé, Szezámagos rántott sertésborda, Kukoricás jázmin rizs, Tartár mártás
		Energia: 774.87 Kcal / 3,238.96 KJ	Energia: 600.46 Kcal / 2,509.92 KJ	Energia: 787.88 Kcal / 3,293.34 KJ	Energia: 651.03 Kcal / 2,721.31 KJ	Energia: 939.94 Kcal / 3,928.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		29.04 g 21.59 g 6.15 g	35.63 g 28.71 g 5.07 g	33.69 g 23.62 g 4.82 g	25.31 g 26.86 g 5.69 g	29.92 g 32.89 g 5.31 g
1,3,7	1,3,7	1	1,3,7	1,3		
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Saga selyemsonka, Margarin, Vizes zsemle, Pritaminpaprika	Pick téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Sajtos párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Pick viaszos borjómájás, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Sajttal szórt pogácsa, Mandarin
		Energia: 177.40 Kcal / 741.53 KJ	Energia: 349.10 Kcal / 1,459.24 KJ	Energia: 303.66 Kcal / 1,269.30 KJ	Energia: 154.66 Kcal / 646.48 KJ	Energia: 356.46 Kcal / 1,490.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		6.72 g 5.46 g 1.83 g	6.78 g 9.24 g 2.69 g	22.81 g 8.11 g 3.32 g	7.67 g 7.00 g 3.49 g	5.00 g 21.50 g 6.80 g
1,7,(6),(10)	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(11)	1,3,7,(6),(10)	1,3,7		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!