

Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájas, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs ízű tejshake, Molnárka	Gyümölcs ízű joghurt, Kifli	Citromos tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Újhagymás túrókrém, Félbarna kenyér
		Energia: 252.31 Kcal / 1,054.66 KJ	Energia: 273.44 Kcal / 1,142.98 KJ	Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ	Energia: 288.02 Kcal / 1,203.92 KJ	Energia: 316.94 Kcal / 1,324.81 KJ
		Fehérje 8.10 g Zsír 6.85 g T.Zsír 2.42 g Szénhidrát 42.90 g Cukor 9.13 g Só 1.40 g	Fehérje 7.90 g Zsír 6.72 g T.Zsír 2.54 g Szénhidrát 40.90 g Cukor 6.90 g Só 0.68 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 6.36 g Zsír 7.15 g T.Zsír 1.02 g Szénhidrát 46.22 g Cukor 12.13 g Só 1.58 g	Fehérje 13.89 g Zsír 2.72 g T.Zsír 0.81 g Szénhidrát 58.08 g Cukor 8.99 g Só 2.07 g
		1,(6),(7),(10)	1,3,7	7,(1)	1,3,10,(7)	1,7,(6)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Tavaszi zöldségleves, Sárgaborsó főzelék, Virslipörkölt, Kukoricás kenyér	Tárkonyos halgaluskaleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítőszerrel	Csontleves tésztabetéttel, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Zöldborsóleves, Vadas csirkeragu, Tészta köret, Mandarin	Palóclevés marhahúsból, Piskóta tekercs, Kukoricás kenyér
		Energia: 681.04 Kcal / 2,846.75 KJ	Energia: 721.46 Kcal / 3,015.70 KJ	Energia: 778.07 Kcal / 3,252.33 KJ	Energia: 864.64 Kcal / 3,614.20 KJ	Energia: 622.48 Kcal / 2,601.97 KJ
		Fehérje 29.76 g Zsír 27.60 g T.Zsír 5.45 g Szénhidrát 79.03 g Cukor 0.38 g Só 3.31 g	Fehérje 33.52 g Zsír 21.61 g T.Zsír 5.79 g Szénhidrát 96.89 g Cukor 1.82 g Só 4.18 g	Fehérje 28.40 g Zsír 22.50 g T.Zsír 6.16 g Szénhidrát 112.59 g Cukor 13.13 g Só 2.22 g	Fehérje 39.16 g Zsír 22.68 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 124.67 g Cukor 5.39 g Só 3.30 g	Fehérje 21.82 g Zsír 11.69 g T.Zsír 2.41 g Szénhidrát 101.24 g Cukor 37.41 g Só 2.21 g
		1,3,9,(6),(7),(10)	1,3,4,7,10	1,3,9	1,3,7,10,(12)	1,3,7,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Prágai sonka, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Olasz felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Trappista sajt, Margarin, Hosszú zsemle, Pritaminpaprika	Téliszalámi, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika
		Energia: 189.94 Kcal / 793.95 KJ	Energia: 222.67 Kcal / 930.76 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ	Energia: 207.10 Kcal / 865.68 KJ
		Fehérje 8.55 g Zsír 5.80 g T.Zsír 1.08 g Szénhidrát 24.99 g Cukor 1.00 g Só 1.10 g	Fehérje 8.29 g Zsír 10.84 g T.Zsír 3.03 g Szénhidrát 24.79 g Cukor 0.00 g Só 1.54 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 10.88 g Zsír 11.10 g T.Zsír 4.96 g Szénhidrát 20.62 g Cukor 0.02 g Só 1.09 g	Fehérje 7.67 g Zsír 9.38 g T.Zsír 2.70 g Szénhidrát 24.54 g Cukor 0.05 g Só 1.08 g
		1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7	1,3,7	1,(6),(7)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!