

Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Forralt tej, Nutella, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Rostos ivólé, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Magvas kenyér	Citromos tea, Körözött, Félbarna kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 276.56 Kcal / 1,156.02 KJ	Energia: 276.12 Kcal / 1,154.18 KJ	Energia: 254.73 Kcal / 1,064.77 KJ	Energia: 365.41 Kcal / 1,527.41 KJ	Energia: 254.88 Kcal / 1,065.40 KJ
		Fehérje 13.80 g Zsír 3.56 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 46.30 g Cukor 0.00 g Só 1.32 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 9.25 g Zsír 6.25 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 37.64 g Cukor 0.14 g Só 1.17 g	Fehérje 15.30 g Zsír 12.50 g T.Zsír 3.47 g Szénhidrát 47.65 g Cukor 9.01 g Só 1.71 g	Fehérje 9.57 g Zsír 1.98 g T.Zsír 0.80 g Szénhidrát 48.63 g Cukor 11.99 g Só 1.55 g
		1,7,(6)	1,3,10,(7)	1,7	1,7	1,7,(6)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Lebbencsleves, Temesvári sertésragu, Bulgur	Csontleves zöldséggel, Kelkáposzta főzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér	Sütőtökrémleves, Pírtott napraforgómag, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes burgonya	Húsgaluska leves, Sajtós spagetti, Mandarin	Zöldborsóleves, Grill csirkemell, Tejszínes gombamártás, Jázmin rizs
		Energia: 550.63 Kcal / 2,301.63 KJ	Energia: 629.08 Kcal / 2,629.55 KJ	Energia: 692.84 Kcal / 2,896.07 KJ	Energia: 733.82 Kcal / 3,067.37 KJ	Energia: 1,010.35 Kcal / 4,223.26 KJ
		Fehérje 24.53 g Zsír 19.04 g T.Zsír 5.28 g Szénhidrát 79.53 g Cukor 0.00 g Só 2.84 g	Fehérje 27.04 g Zsír 19.59 g T.Zsír 4.45 g Szénhidrát 84.66 g Cukor 0.34 g Só 3.67 g	Fehérje 33.85 g Zsír 16.36 g T.Zsír 3.52 g Szénhidrát 95.68 g Cukor 0.01 g Só 7.10 g	Fehérje 29.28 g Zsír 30.65 g T.Zsír 10.40 g Szénhidrát 83.82 g Cukor 0.02 g Só 1.74 g	Fehérje 43.44 g Zsír 26.53 g T.Zsír 4.37 g Szénhidrát 147.94 g Cukor 0.00 g Só 3.11 g
		1,7	1,3,9,(6),(7),(10)	7	1,3,7,9	1
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Prágai sonka, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika	Briós, Túró rudi	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégretek	Ízes táská, Alma
		Energia: 313.95 Kcal / 1,312.31 KJ	Energia: 190.17 Kcal / 794.91 KJ	Energia: 219.63 Kcal / 918.05 KJ	Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ
		Fehérje 7.29 g Zsír 4.50 g T.Zsír 1.59 g Szénhidrát 21.12 g Cukor 0.00 g Só 0.83 g	Fehérje 10.12 g Zsír 6.78 g T.Zsír 2.27 g Szénhidrát 22.00 g Cukor 0.00 g Só 1.35 g	Fehérje 7.81 g Zsír 7.42 g T.Zsír 4.12 g Szénhidrát 32.34 g Cukor 14.04 g Só 0.32 g	Fehérje 22.85 g Zsír 8.52 g T.Zsír 3.35 g Szénhidrát 31.57 g Cukor 0.10 g Só 1.40 g	Fehérje 0.60 g Zsír 0.60 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 10.50 g Cukor 0.00 g Só -0.98 g
		1,7,(6),(10)	1,3,7,(6)	1,3,7	1,3,7,(6),(8),(11)	1

Az étlapváltozás,ppgát fenntartjuk!