

Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Kakaó, Kakaós kalács	Citromos tea, Vaníliás krémtúró, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Gabona golyó	Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 349.91 Kcal / 1,462.62 KJ	Energia: 241.82 Kcal / 1,010.81 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 256.69 Kcal / 1,072.96 KJ	Energia: 275.29 Kcal / 1,150.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.36 g 3.65 g 2.01 g	6.32 g 2.63 g 0.52 g	8.80 g 3.40 g 1.96 g	8.30 g 6.89 g 2.43 g	7.84 g 6.96 g 1.49 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17.91 g 6.99 g 0.27 g	45.83 g 12.30 g 0.98 g	26.60 g 4.98 g 0.43 g	43.70 g 9.13 g 1.40 g	43.07 g 9.13 g 1.55 g		
1,3,7	1,7	1,7	1,(6),(7),(10)	1,3,10,(7),(12)		
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Paradicsom leves, Csirkepaprikás, Tészta köret, Körte	Csontleves tésztabetéttel, Parajmártás, Burgonyatallér sütőben, Főtt tojás	BrokkolikréMLEVES, Rántott halrudacska, Jázmin rizs, Tartár mártás	Hamis gulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórat, Alma	Fahéjas almaleves, Fűszeres pirított csirkemell, Tört burgonya, Amerikai káposztasaláta
		Energia: 697.56 Kcal / 2,915.80 KJ	Energia: 498.10 Kcal / 2,082.06 KJ	Energia: 1,137.93 Kcal / 4,756.55 KJ	Energia: 644.13 Kcal / 2,692.46 KJ	Energia: 656.29 Kcal / 2,743.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.18 g 21.32 g 3.78 g	19.56 g 16.54 g 3.03 g	29.63 g 68.33 g 10.21 g	19.16 g 11.32 g 3.48 g	26.78 g 23.72 g 3.88 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
92.33 g 14.11 g 6.51 g	67.95 g 0.04 g 2.19 g	126.45 g 1.32 g 5.18 g	113.03 g 34.57 g 1.49 g	81.64 g 14.39 g 7.12 g		
1,3,7	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)		
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Trappista sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégretek	Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Diák csemege, Margarin, Szezámagos zsemle, Zöldpaprika	Müzli szelet, Alma
		Energia: 321.48 Kcal / 1,343.79 KJ	Energia: 186.26 Kcal / 778.57 KJ	Energia: 215.68 Kcal / 901.54 KJ	Energia: 189.61 Kcal / 792.57 KJ	Energia: 77.51 Kcal / 323.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.72 g 5.53 g 2.74 g	7.15 g 6.42 g 1.25 g	8.25 g 9.27 g 2.58 g	5.54 g 8.29 g 2.24 g	1.00 g 1.52 g 0.00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
19.46 g 0.02 g 0.65 g	24.09 g 1.08 g 1.10 g	24.89 g 0.08 g 1.12 g	23.04 g 0.00 g 0.76 g	14.33 g 1.32 g 0.02 g		
1,7	1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,6,7,12,(5),(8),(11)		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!