

Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Forralt tej, Kakaós kalács	Gyümölcs tea, Diák csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Gyümölcsös köleskása	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 312.42 Kcal / 1,305.92 KJ	Energia: 306.05 Kcal / 1,279.29 KJ	Energia: 203.38 Kcal / 850.13 KJ	Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ	Energia: 230.49 Kcal / 963.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.80 g 3.00 g 1.63 g Szénhidrát Cukor SÓ 10.60 g 0.00 g 0.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.86 g 10.45 g 2.66 g Szénhidrát Cukor SÓ 42.72 g 9.13 g 1.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 3.06 g 1.28 g 0.52 g Szénhidrát Cukor SÓ 44.58 g 29.26 g 0.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.66 g 6.67 g 1.43 g Szénhidrát Cukor SÓ 45.38 g 8.99 g 1.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.55 g 6.49 g 2.36 g Szénhidrát Cukor SÓ 43.54 g 9.13 g 0.98 g
		1,3,7	1,(6),(7)	7	1,3,10,(6),(7),(12)	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Brokkolikrémleves, Rántott halrudacska sütőben, Zöldséges bulgur	Zöldséges karalábéleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Vagdalt, Alma	Frankfurti leves, Budapest sertésragu, Jázmin rizs	Fejtt babfőzelék, Sertés pörkölt, Farsangi fánk sütőben, Barackíz	Szilvaleves, Hawaii csirkemell filé, Burgonyapüré
		Energia: 777.31 Kcal / 3,249.16 KJ	Energia: 782.45 Kcal / 3,270.64 KJ	Energia: 846.06 Kcal / 3,536.53 KJ	Energia: 1,014.95 Kcal / 4,242.49 KJ	Energia: 582.26 Kcal / 2,433.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 29.50 g 48.14 g 6.05 g Szénhidrát Cukor SÓ 88.40 g 0.82 g 5.64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 22.17 g 47.48 g 10.26 g Szénhidrát Cukor SÓ 62.32 g 2.73 g 4.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 32.63 g 27.78 g 5.50 g Szénhidrát Cukor SÓ 113.78 g 0.00 g 3.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 38.19 g 51.68 g 9.42 g Szénhidrát Cukor SÓ 97.62 g 24.94 g 2.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 35.14 g 15.09 g 7.15 g Szénhidrát Cukor SÓ 71.07 g 12.55 g 4.32 g
		1,7	1,3,7	1,7	1,3,7,(12)	1,7,(6)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Sajttal szórt pogácsa, Mandarin
		Energia: 311.95 Kcal / 1,303.95 KJ	Energia: 225.90 Kcal / 944.26 KJ	Energia: 414.32 Kcal / 1,731.86 KJ	Energia: 205.18 Kcal / 857.65 KJ	Energia: 337.70 Kcal / 1,411.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.11 g 4.49 g 1.59 g Szénhidrát Cukor SÓ 20.84 g 0.00 g 0.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 9.31 g 10.12 g 3.77 g Szénhidrát Cukor SÓ 23.61 g 1.02 g 0.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.02 g 15.39 g 5.46 g Szénhidrát Cukor SÓ 20.82 g 0.00 g 0.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.15 g 8.88 g 2.18 g Szénhidrát Cukor SÓ 25.15 g 0.10 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 4.72 g 21.38 g 6.80 g Szénhidrát Cukor SÓ 31.58 g 0.40 g 0.12 g
		1,7,(6),(10)	1,7	1,(7)	1,(6),(7)	1,3,7

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!