

Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Forralt tej, Briós	Gyümölcs tea, Füstölt sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Snidling	Gyümölcs ízű joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ	Energia: 322.95 Kcal / 1,349.93 KJ	Energia: 396.11 Kcal / 1,655.74 KJ	Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ	Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ
		Fehérje 10.41 g Zsír 6.22 g T.Zsírsvav 2.95 g Szénhidrát 33.84 g Cukor 5.54 g Só 0.59 g	Fehérje 12.22 g Zsír 9.86 g T.Zsírsvav 4.27 g Szénhidrát 45.28 g Cukor 9.09 g Só 1.44 g	Fehérje 6.60 g Zsír 10.45 g T.Zsírsvav 4.29 g Szénhidrát 42.94 g Cukor 9.13 g Só 0.98 g	Fehérje 11.42 g Zsír 7.70 g T.Zsírsvav 1.58 g Szénhidrát 47.63 g Cukor 12.13 g Só 1.55 g	Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g T.Zsírsvav 3.26 g Szénhidrát 57.40 g Cukor 12.99 g Só 1.45 g
		1,3,7	1,7,(6)	1,7	1,3,10,(7),(12)	1,3,7,11
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Tejfölös karfiolleves, Serpenyős burgonya virslivel, Csemege uborka édesítőszerrel, Félbarna kenyér	Csurgatott tojásleves, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya	Olasz zöldségleves, Reszelt sajt, Budapest sertésragu, Bulgur	Húsgaluska leves, Lencsefőzelék, Grill csirkemell	Őszibarackleves, Dijoni sertésszelet, Burgonyapüré
		Energia: 662.96 Kcal / 2,771.17 KJ	Energia: 702.76 Kcal / 2,937.54 KJ	Energia: 689.61 Kcal / 2,882.57 KJ	Energia: 730.00 Kcal / 3,051.40 KJ	Energia: 631.07 Kcal / 2,637.87 KJ
		Fehérje 23.40 g Zsír 24.65 g T.Zsírsvav 6.18 g Szénhidrát 82.38 g Cukor 2.20 g Só 3.94 g	Fehérje 23.28 g Zsír 30.32 g T.Zsírsvav 7.17 g Szénhidrát 80.59 g Cukor 13.09 g Só 2.31 g	Fehérje 40.09 g Zsír 31.66 g T.Zsírsvav 10.54 g Szénhidrát 64.05 g Cukor 0.05 g Só 3.24 g	Fehérje 49.05 g Zsír 30.17 g T.Zsírsvav 7.30 g Szénhidrát 64.39 g Cukor 0.50 g Só 3.55 g	Fehérje 28.49 g Zsír 19.96 g T.Zsírsvav 5.97 g Szénhidrát 79.57 g Cukor 21.78 g Só 2.59 g
		1,3,7,10,(6)	1,3,9	1,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,10,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Pick viaszos borjűmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Zöldséges szelet, Margarin, Korpás zsemle, Jégсалáta	Diák csemege, Margarin, Szezám-magos zsemle, Pritaminpaprika	Házi sonkakrém, Vizes zsemle, Jégretek	Pizzás csiga, Mandarin
		Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ	Energia: 186.71 Kcal / 780.45 KJ	Energia: 189.22 Kcal / 790.94 KJ	Energia: 180.31 Kcal / 753.70 KJ	Energia: 348.05 Kcal / 1,454.85 KJ
		Fehérje 6.29 g Zsír 5.03 g T.Zsírsvav 2.06 g Szénhidrát 19.84 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 7.15 g Zsír 7.08 g T.Zsírsvav 1.58 g Szénhidrát 25.49 g Cukor 0.26 g Só 1.10 g	Fehérje 5.52 g Zsír 8.28 g T.Zsírsvav 2.24 g Szénhidrát 22.98 g Cukor 0.00 g Só 0.76 g	Fehérje 6.96 g Zsír 5.48 g T.Zsírsvav 1.83 g Szénhidrát 24.90 g Cukor 1.00 g Só 0.91 g	Fehérje 4.76 g Zsír 21.91 g T.Zsírsvav 5.91 g Szénhidrát 32.05 g Cukor 0.00 g Só 1.30 g
		1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,(6),(7)	1,7,(6),(10)	1,7,(6),(12)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!