

Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Sajtkrém, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Csemege uborka édesítőszerrel	Gyümölcs ízű joghurt, Kifli	Gyümölcs tea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Briós
		Energia: 240.93 Kcal / 1,007.09 KJ	Energia: 286.38 Kcal / 1,197.07 KJ	Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ	Energia: 252.82 Kcal / 1,056.79 KJ	Energia: 271.56 Kcal / 1,135.12 KJ
		Fehérje 7.80 g Zsír 2.09 g T.Zsír-sav 1.03 g	Fehérje 7.04 g Zsír 7.09 g T.Zsír-sav 1.28 g	Fehérje 9.73 g Zsír 6.10 g T.Zsír-sav 3.13 g	Fehérje 8.58 g Zsír 4.00 g T.Zsír-sav 1.23 g	Fehérje 10.97 g Zsír 6.87 g T.Zsír-sav 3.33 g
		Szénhidrát 47.41 g Cukor 8.99 g Só 1.53 g	Szénhidrát 46.22 g Cukor 12.60 g Só 1.61 g	Szénhidrát 47.53 g Cukor 22.45 g Só 0.49 g	Szénhidrát 43.21 g Cukor 9.22 g Só 1.48 g	Szénhidrát 41.15 g Cukor 12.72 g Só 0.59 g
		1,7	1,3,10,(7)	7,(1)	1,7	1,3,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Zöldséglevés, Bakonyi sertésragu, Bulgur, Körte	Lebbencsleves, Paradicsomos káposzta, Sült baromfi pálca, Félbarna kenyér	Cukkinikrémleves, Pirított tökmag, Bácskai rizseshús, Cékla saláta	Húsleves, Főtt sertéshús, Pirított dara, Vegyes gyümölcsmártás	Olasz zöldséglevés, Spenótos rakott hal burgonyával
		Energia: 755.84 Kcal / 3,159.41 KJ	Energia: 530.03 Kcal / 2,215.53 KJ	Energia: 751.88 Kcal / 3,142.86 KJ	Energia: 618.59 Kcal / 2,585.71 KJ	Energia: 544.65 Kcal / 2,276.64 KJ
		Fehérje 32.21 g Zsír 23.64 g T.Zsír-sav 6.18 g	Fehérje 20.42 g Zsír 18.40 g T.Zsír-sav 4.99 g	Fehérje 29.49 g Zsír 24.13 g T.Zsír-sav 5.23 g	Fehérje 28.22 g Zsír 12.42 g T.Zsír-sav 2.99 g	Fehérje 30.66 g Zsír 22.92 g T.Zsír-sav 8.80 g
		Szénhidrát 105.68 g Cukor 0.06 g Só 2.26 g	Szénhidrát 69.21 g Cukor 17.17 g Só 3.97 g	Szénhidrát 102.15 g Cukor 13.11 g Só 3.64 g	Szénhidrát 97.08 g Cukor 22.34 g Só 3.53 g	Szénhidrát 50.40 g Cukor 0.56 g Só 1.93 g
		1,3,7,9	1,3,(6),(7),(10)	1,7	1,3,9	1,4,7,9
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Diák csemege, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek csomós	Zöldséges szelet, Margarin, Hosszú zsemle, Pritamin paprika	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Alma
		Energia: 202.33 Kcal / 845.74 KJ	Energia: 219.52 Kcal / 917.59 KJ	Energia: 316.01 Kcal / 1,320.92 KJ	Energia: 199.09 Kcal / 832.20 KJ	Energia: 327.07 Kcal / 1,367.15 KJ
		Fehérje 7.30 g Zsír 8.79 g T.Zsír-sav 2.31 g	Fehérje 6.63 g Zsír 10.09 g T.Zsír-sav 2.81 g	Fehérje 7.34 g Zsír 5.08 g T.Zsír-sav 0.95 g	Fehérje 7.52 g Zsír 8.96 g T.Zsír-sav 3.00 g	Fehérje 9.42 g Zsír 7.73 g T.Zsír-sav 3.73 g
		Szénhidrát 24.80 g Cukor 0.00 g Só 0.70 g	Szénhidrát 23.43 g Cukor 0.00 g Só 1.05 g	Szénhidrát 20.47 g Cukor 0.00 g Só 1.13 g	Szénhidrát 21.96 g Cukor 0.26 g Só 1.29 g	Szénhidrát 48.85 g Cukor 0.30 g Só 1.26 g
		1,(6),(7)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,3,7	1,3,7,11

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!