

Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

|         |                                | hétfő                                                                                 | kedd                                                                                      | szerda                                                                                | csütörtök                                                                             | péntek                                                                               |
|---------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00120) Iskolás menü 7-10 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: 214.68 Kcal / 897.36 KJ                                                      | Energia: 227.25 Kcal / 949.91 KJ                                                          | Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ                                                      | Energia: 225.79 Kcal / 943.80 KJ                                                      | Energia: 271.56 Kcal / 1,135.12 KJ                                                   |
|         |                                | Fehérje 6.80 g Zsír 2.01 g T.Zsír 1.00 g Szénhidrát 42.06 g Cukor 8.99 g Só 1.33 g    | Fehérje 6.17 g Zsír 6.74 g T.Zsír 1.22 g Szénhidrát 33.46 g Cukor 4.50 g Só 1.47 g        | Fehérje 9.73 g Zsír 6.10 g T.Zsír 3.13 g Szénhidrát 47.53 g Cukor 22.45 g Só 0.49 g   | Fehérje 7.71 g Zsír 3.65 g T.Zsír 1.17 g Szénhidrát 38.44 g Cukor 9.11 g Só 0.86 g    | Fehérje 10.97 g Zsír 6.87 g T.Zsír 3.33 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    | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
|         |                                | Zöldségleves, Bakonyi sertésragu, Bulgur, Körte                                       | Lebbencsleves, Paradicsomos káposzta, Sült baromfi pálca, Félbarna kenyér                 | Cukkinikrémleves, Pírtott tök, Bácskai rizseshús, Cékla saláta                        | Húsleves, Főtt sertés, Pírtott daru, Vegyes gyümölcsmártás                            | Olasz zöldségleves, Spenótos rakott hal burgonyával                                  |
|         |                                | Energia: 739.83 Kcal / 3,092.49 KJ                                                    | Energia: 533.65 Kcal / 2,230.66 KJ                                                        | Energia: 666.80 Kcal / 2,787.22 KJ                                                    | Energia: 558.98 Kcal / 2,336.54 KJ                                                    | Energia: 557.51 Kcal / 2,330.39 KJ                                                   |
|         |                                | Fehérje 30.89 g Zsír 23.18 g T.Zsír 6.06 g Szénhidrát 102.04 g Cukor 0.11 g Só 2.26 g | Fehérje 19.77 g Zsír 18.33 g T.Zsír 4.99 g Szénhidrát 70.88 g Cukor 21.51 g Só 3.36 g     | Fehérje 23.69 g Zsír 24.30 g T.Zsír 4.85 g Szénhidrát 86.57 g Cukor 13.11 g Só 2.32 g | Fehérje 26.99 g Zsír 11.83 g T.Zsír 2.96 g Szénhidrát 84.99 g Cukor 22.36 g Só 2.94 g | Fehérje 30.82 g Zsír 24.38 g T.Zsír 9.35 g Szénhidrát 50.16 g Cukor 0.19 g Só 2.00 g |
|         |                                | 1,3,7,9                                                                               | 1,3,(6),(7),(10)                                                                          | 1,7                                                                                   | 1,3,9                                                                                 | 1,4,7,9                                                                              |
|         |                                |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
|         |                                |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
| Uzsonna | (00120) Iskolás menü 7-10 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 2.31 g Szénhidrát 24.80 g Cukor 0.00 g Só 0.70 g    | Fehérje 6.63 g Zsír 10.09 g T.Zsír 2.81 g Szénhidrát 23.43 g Cukor 0.00 g Só 1.05 g       | Fehérje 7.34 g Zsír 5.08 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 20.47 g Cukor 0.00 g Só 1.13 g    | Fehérje 7.52 g Zsír 8.96 g T.Zsír 3.00 g Szénhidrát 21.96 g Cukor 0.26 g Só 1.29 g    | Fehérje 9.42 g Zsír 7.73 g T.Zsír 3.73 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                                                                             |
|         |                                |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |
|         |                                |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                      |