

Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Citromos tea, Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vaj, Kalács	Gyümölcs tea, Főtt virslis, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Gabona golyó
		Energia: 205.08 Kcal / 857.23 KJ	Energia: 239.41 Kcal / 1,000.73 KJ	Energia: 426.18 Kcal / 1,781.43 KJ	Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ
		Fehérje 7.23 g Zsír 6.50 g T.Zsír 2.36 g Szénhidrát 33.11 g Cukor 4.12 g Só 1.26 g	Fehérje 9.17 g Zsír 4.28 g T.Zsír 1.21 g Szénhidrát 39.80 g Cukor 8.99 g Só 1.09 g	Fehérje 11.45 g Zsír 20.52 g T.Zsír 11.94 g Szénhidrát 48.02 g Cukor 11.89 g Só 0.67 g	Fehérje 5.86 g Zsír 2.22 g T.Zsír 0.36 g Szénhidrát 44.97 g Cukor 16.31 g Só 1.49 g	Fehérje 8.80 g Zsír 3.40 g T.Zsír 1.96 g Szénhidrát 26.60 g Cukor 5.80 g Só 0.43 g
		1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,3,7	1	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Rostos ivólé, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér, Túrós rudi	Tarhonyaleves, Lencsefőzelék, Vitaminos vagdalt, Kukoricás kenyér	Paradicsom leves, Rakott burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel	Babgulyás, Házi piskóta, Csokoládé öntet	Fokhagymakrém leves, Pírt zsemle, Bolognai spagetti, Reszelt sajt
		Energia: 661.41 Kcal / 2,764.69 KJ	Energia: 895.50 Kcal / 3,743.19 KJ	Energia: 635.37 Kcal / 2,655.85 KJ	Energia: 623.62 Kcal / 2,606.73 KJ	Energia: 678.08 Kcal / 2,834.37 KJ
		Fehérje 23.57 g Zsír 35.81 g T.Zsír 12.39 g Szénhidrát 62.33 g Cukor 0.05 g Só 2.57 g	Fehérje 39.11 g Zsír 40.77 g T.Zsír 9.95 g Szénhidrát 90.36 g Cukor 0.50 g Só 8.69 g	Fehérje 18.26 g Zsír 33.22 g T.Zsír 8.35 g Szénhidrát 62.56 g Cukor 12.46 g Só 4.64 g	Fehérje 27.91 g Zsír 19.74 g T.Zsír 4.96 g Szénhidrát 82.65 g Cukor 34.16 g Só 1.43 g	Fehérje 27.34 g Zsír 32.49 g T.Zsír 10.48 g Szénhidrát 67.97 g Cukor 6.12 g Só 1.45 g
		1,7,(6),(12)	1,3,7,10,(12)	1,3,7,10	1,3,7,9	1,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Zala felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta	Olasz felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Perec, Mandarin
		Energia: 213.41 Kcal / 892.05 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 346.71 Kcal / 1,449.25 KJ	Energia: 223.05 Kcal / 932.35 KJ	Energia: 230.33 Kcal / 962.78 KJ
		Fehérje 6.71 g Zsír 9.72 g T.Zsír 2.41 g Szénhidrát 24.01 g Cukor 0.00 g Só 1.18 g	Fehérje 10.55 g Zsír 9.27 g T.Zsír 3.54 g Szénhidrát 24.45 g Cukor 0.32 g Só 0.89 g	Fehérje 6.78 g Zsír 9.23 g T.Zsír 2.69 g Szénhidrát 19.92 g Cukor 0.00 g Só 0.97 g	Fehérje 8.11 g Zsír 10.84 g T.Zsír 3.03 g Szénhidrát 24.55 g Cukor 0.00 g Só 1.53 g	Fehérje 4.06 g Zsír 12.62 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 23.16 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,7,(6)	1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	