

Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Kakaó, Fatörzskifli	Gyümölcs tea, Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Pritaminos túrókrém, Kukoricás kenyér	Forralt tej, Vajas méz, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Vaniliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 254.55 Kcal / 1,064.02 KJ	Energia: 282.05 Kcal / 1,178.97 KJ	Energia: 251.90 Kcal / 1,052.94 KJ	Energia: 383.48 Kcal / 1,602.95 KJ	Energia: 261.05 Kcal / 1,091.19 KJ
		Fehérje 12.08 g Zsír 7.86 g T.Zsír 3.74 g Szénhidrát 43.85 g Cukor 7.25 g Só 0.27 g	Fehérje 9.12 g Zsír 6.35 g T.Zsír 1.96 g Szénhidrát 44.70 g Cukor 9.22 g Só 1.36 g	Fehérje 8.67 g Zsír 1.76 g T.Zsír 0.83 g Szénhidrát 50.00 g Cukor 11.99 g Só 1.41 g	Fehérje 13.88 g Zsír 11.76 g T.Zsír 7.50 g Szénhidrát 54.45 g Cukor 8.10 g Só 1.33 g	Fehérje 8.61 g Zsír 3.80 g T.Zsír 1.18 g Szénhidrát 45.68 g Cukor 11.72 g Só 0.99 g
		7,(1)	1,7,(6),(10)	1,7	1,7,(6)	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék, Sertés pörkölt, Kukoricás kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Gyros csirkemell, Steak burgonya fél adag, Friss saláta, Fokhagymás tejfölös öntet	Csirke raguleves májjal, Sós kamártás, Burgonyatallér sütőben, Főtt tojás	Csurgatott tojásleves, Rakott karfiol bulgarral, Mandarin	Édesburgonya krémleves, Levesgyöngy, Rántott halrudacska sütőben, Párolt jázmin rizs, Majonézes kukorica
		Energia: 577.40 Kcal / 2,413.53 KJ	Energia: 613.01 Kcal / 2,562.38 KJ	Energia: 607.95 Kcal / 2,541.23 KJ	Energia: 640.02 Kcal / 2,675.28 KJ	Energia: 1,043.41 Kcal / 4,361.45 KJ
		Fehérje 30.49 g Zsír 21.98 g T.Zsír 5.45 g Szénhidrát 62.72 g Cukor 4.00 g Só 3.51 g	Fehérje 27.43 g Zsír 25.05 g T.Zsír 9.66 g Szénhidrát 66.85 g Cukor 12.32 g Só 1.96 g	Fehérje 29.16 g Zsír 28.63 g T.Zsír 6.17 g Szénhidrát 57.39 g Cukor 10.02 g Só 2.47 g	Fehérje 23.92 g Zsír 37.41 g T.Zsír 9.79 g Szénhidrát 52.65 g Cukor 0.00 g Só 1.28 g	Fehérje 31.91 g Zsír 58.24 g T.Zsír 9.77 g Szénhidrát 120.09 g Cukor 1.35 g Só 3.07 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7,10,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Pick viaszos borjómájás, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Zöldpaprika	Gépsonka, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma	Pizzás csiga, Körte
		Energia: 146.20 Kcal / 611.12 KJ	Energia: 223.90 Kcal / 935.90 KJ	Energia: 178.11 Kcal / 744.50 KJ	Energia: 447.24 Kcal / 1,869.46 KJ	Energia: 344.51 Kcal / 1,440.05 KJ
		Fehérje 7.34 g Zsír 5.17 g T.Zsír 2.07 g Szénhidrát 24.64 g Cukor 0.00 g Só 0.98 g	Fehérje 9.13 g Zsír 10.11 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 23.33 g Cukor 0.32 g Só 0.83 g	Fehérje 8.59 g Zsír 5.25 g T.Zsír 0.96 g Szénhidrát 25.63 g Cukor 0.00 g Só 1.26 g	Fehérje 10.10 g Zsír 15.68 g T.Zsír 5.46 g Szénhidrát 26.29 g Cukor 0.00 g Só 0.49 g	Fehérje 4.66 g Zsír 21.79 g T.Zsír 5.91 g Szénhidrát 30.89 g Cukor 0.00 g Só 1.30 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,(6),(7)	1,(7)	1,7,(6),(12)