

Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Kakaó, Fatörzskifli	Gyümölcs tea, Házi sonkacrém, 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: 255.04 Kcal / 1,066.07 KJ	Energia: 193.53 Kcal / 808.96 KJ	Energia: 357.84 Kcal / 1,495.77 KJ	Energia: 234.04 Kcal / 978.29 KJ
		Fehérje 12.08 g Zsír 7.86 g T.Zsír 3.74 g Szénhidrát 43.85 g	Fehérje 8.25 g Zsír 6.00 g T.Zsír 1.90 g Szénhidrát 39.93 g	Fehérje 7.67 g Zsír 1.68 g T.Zsír 0.80 g Szénhidrát 36.66 g	Fehérje 12.88 g Zsír 11.68 g T.Zsír 7.50 g Szénhidrát 49.35 g	Fehérje 7.74 g Zsír 3.45 g T.Zsír 1.12 g Szénhidrát 40.91 g
		7,(1)	1,7,(6),(10)	1,7	1,7,(6)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék, Sertés pörkölt, Kukoricás kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Gyros csirkemell, Friss saláta, Fokhagymás tejfölös öntet, Steak burgonya fél adag	Csirke raguleves májjal, Sós kamártás, Burgonyatallér sütőben, Főtt tojás	Csurgatott tojásleves, Rakott karfiol bulgurral, Mandarin	Édesburgonya krémleves, Levesgyöngy, Rántott halrudacska sütőben, Párolt jázmin rizs, Majonézes kukorica
		Energia: 535.09 Kcal / 2,236.68 KJ	Energia: 598.08 Kcal / 2,499.97 KJ	Energia: 520.54 Kcal / 2,175.86 KJ	Energia: 654.71 Kcal / 2,736.69 KJ	Energia: 953.96 Kcal / 3,987.55 KJ
		Fehérje 27.42 g Zsír 20.62 g T.Zsír 4.92 g Szénhidrát 58.35 g	Fehérje 24.91 g Zsír 24.66 g T.Zsír 9.61 g Szénhidrát 66.56 g	Fehérje 27.62 g Zsír 25.34 g T.Zsír 5.63 g Szénhidrát 44.68 g	Fehérje 24.00 g Zsír 38.81 g T.Zsír 9.95 g Szénhidrát 53.08 g	Fehérje 27.30 g Zsír 51.71 g T.Zsír 8.28 g Szénhidrát 111.53 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7,10,(12)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Pick viaszos borjómájas, 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: 448.48 Kcal / 1,874.65 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	Fehérje 9.13 g Zsír 10.11 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 23.33 g	Fehérje 8.59 g Zsír 5.25 g T.Zsír 0.96 g Szénhidrát 25.63 g	Fehérje 10.15 g Zsír 15.68 g T.Zsír 5.46 g Szénhidrát 26.56 g	Fehérje 4.66 g Zsír 21.79 g T.Zsír 5.91 g Szénhidrát 30.89 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,(6),(7)	1,(7)	1,7,(6),(12)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!