

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Pick viaszos borjúmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs ízű tejshake, Vaj, Sajtos kifli	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér	Citromos tea, Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 256.69 Kcal / 1,072.96 KJ	Energia: 238.01 Kcal / 994.88 KJ	Energia: 304.91 Kcal / 1,274.52 KJ	Energia: 266.55 Kcal / 1,114.18 KJ	Energia: 300.82 Kcal / 1,257.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.30 g 6.89 g 2.43 g	6.35 g 6.45 g 2.35 g	11.34 g 11.53 g 7.51 g	7.27 g 5.26 g 0.60 g	7.75 g 8.56 g 1.85 g
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.70 g 9.22 g 1.40 g	45.71 g 12.22 g 0.98 g	36.23 g 0.00 g 0.29 g	45.56 g 8.99 g 1.65 g	46.04 g 12.22 g 1.55 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1,3,10,(6),(7)	1,3,10,(7),(12)
		Rostos ivólé, Serpenyős burgonya virslivel, Meggyes kevert sütemény, Félbarna kenyér	Vajgaluska leves, Sárgaborsó főzelék, Fokhagymás aprópecsenye, Kukoricás kenyér	Tárkonyos csirke raguleves, Káposztás kocka, Porcukor szórat, Körte	Hamis gulyásleves, Tejfölös kapros tökfőzelék, Vagdalt, Kukoricás kenyér	Csontleves tésztabetéttel, Sajtmártásos csirkeragu, Sárgarépás bulgur
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Energia: 775.78 Kcal / 3,242.76 KJ	Energia: 784.28 Kcal / 3,278.29 KJ	Energia: 854.69 Kcal / 3,572.60 KJ	Energia: 782.41 Kcal / 3,270.47 KJ	Energia: 759.60 Kcal / 3,175.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.13 g 33.92 g 7.57 g	37.45 g 32.63 g 6.55 g	31.24 g 22.47 g 4.25 g	25.21 g 45.21 g 10.78 g	40.16 g 20.91 g 5.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		91.54 g 15.48 g 2.32 g	84.37 g 0.41 g 4.27 g	129.81 g 26.00 g 2.32 g	66.05 g 4.00 g 3.24 g	106.99 g 0.02 g 3.91 g
		1,3,(6),(7),(10)	1,3,(7)	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7,9
		Prágai sonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégrettek	Sertés párizsi, Margarin, Hosszú zsemle, Uborka	Kolbászkrem, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Herkules szalámi, Margarin, Korpás zsemle, Pritaminpaprika	Csokis-túrós péksütemény, Alma
		Energia: 190.46 Kcal / 796.12 KJ	Energia: 224.14 Kcal / 936.91 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 201.48 Kcal / 842.19 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.59 g 5.80 g 1.08 g	8.58 g 11.10 g 4.00 g	7.37 g 8.54 g 2.50 g	7.42 g 8.89 g 2.34 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.09 g 0.00 g 1.12 g	21.06 g 0.00 g 1.32 g	22.24 g 0.00 g 1.09 g	24.52 g 0.00 g 1.06 g	10.50 g 0.00 g -0.08 g
		1,7,(6)	1,3,7,(6)	1,1 1,7	1,(6),(7)	