

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájás, 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: 229.68 Kcal / 960.06 KJ	Energia: 178.88 Kcal / 747.72 KJ	Energia: 304.91 Kcal / 1,274.52 KJ	Energia: 260.21 Kcal / 1,087.68 KJ	Energia: 241.69 Kcal / 1,010.26 KJ
		Fehérje 7.43 g Zsír 6.54 g T.Zsír 2.37 g Szénhidrát 38.93 g Cukor 9.11 g Só 1.26 g	Fehérje 5.48 g Zsír 6.10 g T.Zsír 2.29 g Szénhidrát 32.95 g Cukor 4.12 g Só 0.84 g	Fehérje 11.34 g Zsír 11.53 g T.Zsír 7.51 g Szénhidrát 36.23 g Cukor 0.00 g Só 0.29 g	Fehérje 6.49 g Zsír 5.25 g T.Zsír 0.60 g Szénhidrát 40.98 g Cukor 8.99 g Só 1.50 g	Fehérje 6.88 g Zsír 8.21 g T.Zsír 1.79 g Szénhidrát 33.28 g Cukor 4.12 g Só 1.41 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1,3,10,(6),(7)	1,3,10,(7),(12)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Rostos ivólé, Serpenyős burgonya virslivel, Meggyes kevert sütemény, Félbarna kenyér	Vajgaluska leves, Sárgaborsó főzelék, Fokhagymás aprópecsenye, Kukoricás kenyér	Tárkonyos csirke raguleves, Káposztás kocka, Porcukor szórát, Körte	Hamis gulyásleves, Tejfölös kapros tökfőzelék, Vagdalt, Kukoricás kenyér	Csontleves tésztabetéttel, Sajtmártásos csirkeragu, Sárgarépás bulgur
		Energia: 691.35 Kcal / 2,889.84 KJ	Energia: 749.29 Kcal / 3,132.03 KJ	Energia: 853.77 Kcal / 3,568.76 KJ	Energia: 735.77 Kcal / 3,075.52 KJ	Energia: 745.50 Kcal / 3,116.19 KJ
		Fehérje 18.81 g Zsír 27.51 g T.Zsír 5.90 g Szénhidrát 87.91 g Cukor 15.73 g Só 1.76 g	Fehérje 36.57 g Zsír 31.87 g T.Zsír 6.49 g Szénhidrát 78.27 g Cukor 0.39 g Só 3.21 g	Fehérje 28.99 g Zsír 23.50 g T.Zsír 4.29 g Szénhidrát 129.75 g Cukor 26.03 g Só 2.28 g	Fehérje 22.76 g Zsír 42.40 g T.Zsír 9.84 g Szénhidrát 63.21 g Cukor 4.00 g Só 3.13 g	Fehérje 40.23 g Zsír 19.05 g T.Zsír 5.67 g Szénhidrát 107.64 g Cukor 0.06 g Só 2.44 g
		1,3,(6),(7),(10)	1,3,(7)	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7,9
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Prágai sonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégretek	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 8.59 g Zsír 5.80 g T.Zsír 1.08 g Szénhidrát 25.09 g Cukor 0.00 g Só 1.12 g	Fehérje 8.58 g Zsír 11.10 g T.Zsír 4.00 g Szénhidrát 21.06 g Cukor 0.00 g Só 1.32 g	Fehérje 7.37 g Zsír 8.54 g T.Zsír 2.50 g Szénhidrát 22.24 g Cukor 0.00 g Só 1.09 g	Fehérje 7.42 g Zsír 8.89 g T.Zsír 2.34 g Szénhidrát 24.52 g Cukor 0.00 g Só 1.06 g	Fehérje 0.60 g Zsír 0.60 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 10.50 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g
		1,7,(6)	1,3,7,(6)	1,1 1,7	1,(6),(7)	