

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Citromos tea, Snidlinges sajtkrém(7), Teljes kiőrlésű kenyér(1), Paradicsom	Gyümölcs tea, Főtt tojás(3), Margarin, Kukoricás kenyér(1), Csemege uborka édesítőszerrel(10)	Kakaó(7), Kakaós kalács(3,1,7)	Gyümölcs tea, Tonhalkrém(7), Magvas kenyér(1)	Citromos tea, Pick viaszos borjűmájas, Teljes kiőrlésű kenyér(1)
		Energia: 292.34 Kcal / 1,221.98 KJ	Energia: 292.26 Kcal / 1,221.65 KJ	Energia: 349.91 Kcal / 1,462.62 KJ	Energia: 316.25 Kcal / 1,321.93 KJ	Energia: 264.21 Kcal / 1,104.40 KJ
		Fehérje 9.12 g Zsír 5.81 g T.Zsírsv 2.10 g Szénhidrát 48.49 g Cukor 12.22 g SÓ 1.22 g	Fehérje 9.84 g Zsír 6.88 g T.Zsírsv 1.50 g Szénhidrát 47.39 g Cukor 9.37 g SÓ 2.09 g	Fehérje 7.36 g Zsír 3.65 g T.Zsírsv 2.01 g Szénhidrát 17.91 g Cukor 6.99 g SÓ 0.27 g	Fehérje 13.25 g Zsír 7.80 g T.Zsírsv 1.21 g Szénhidrát 47.53 g Cukor 8.99 g SÓ 1.57 g	Fehérje 8.10 g Zsír 6.85 g T.Zsírsv 2.42 g Szénhidrát 45.87 g Cukor 12.22 g SÓ 1.40 g
		1,7	1,3,10	1,3,7	1,7	1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Csontleves zöldséggel(3,9,1), Sertés pörkölt(1), Tészta köret (3,1), Vágott vegyes savanyú	Rántott leves(1), Píritott zsemlekocka, Zöldborsófőzelék(1,7), Grill csirkemell(1), Kukoricás kenyér(1)	Tavaszi zöldségleves(3,9,1), Óvári sertésszelet(1,7), Jázmin rizs	Csirke raguleves májjal(3,1), Tejbedara(1,7), Kakaó szőrat, Alma	Zöldbableves(3,1,7), BBQ csirkemell, Bulgur(1), Amerikai káposztasaláta(10,3,7)
		Energia: 709.24 Kcal / 2,964.62 KJ	Energia: 574.24 Kcal / 2,400.32 KJ	Energia: 820.94 Kcal / 3,431.53 KJ	Energia: 682.10 Kcal / 2,851.18 KJ	Energia: 804.62 Kcal / 3,363.31 KJ
		Fehérje 36.05 g Zsír 17.65 g T.Zsírsv 3.59 g Szénhidrát 101.73 g Cukor 0.02 g SÓ 4.97 g	Fehérje 36.41 g Zsír 16.99 g T.Zsírsv 2.38 g Szénhidrát 67.80 g Cukor 4.50 g SÓ 3.40 g	Fehérje 33.51 g Zsír 26.71 g T.Zsírsv 5.83 g Szénhidrát 111.92 g Cukor 0.21 g SÓ 2.59 g	Fehérje 32.79 g Zsír 15.47 g T.Zsírsv 4.66 g Szénhidrát 102.22 g Cukor 34.60 g SÓ 2.17 g	Fehérje 35.69 g Zsír 37.29 g T.Zsírsv 7.21 g Szénhidrát 88.98 g Cukor 11.34 g SÓ 3.69 g
		1,3,9,(12)	1,7	1,3,7,9,(6)	1,3,7	1,3,7,10,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Olasz felvágott, Margarin, Vizes zsemle(1), Zöldpaprika	Házi sonkakrém(7), Korpás zsemle(1), Uborka	Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle(1), Kaliforniai paprika	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle(1), Jégsaláta	Túrós táska, Mandarin
		Energia: 228.90 Kcal / 956.80 KJ	Energia: 173.95 Kcal / 727.11 KJ	Energia: 219.13 Kcal / 915.96 KJ	Energia: 345.18 Kcal / 1,442.85 KJ	Energia: 100.09 Kcal / 418.38 KJ
		Fehérje 6.67 g Zsír 11.67 g T.Zsírsv 3.26 g Szénhidrát 23.37 g Cukor 0.00 g SÓ 1.47 g	Fehérje 8.36 g Zsír 4.65 g T.Zsírsv 1.60 g Szénhidrát 25.98 g Cukor 0.00 g SÓ 0.95 g	Fehérje 6.61 g Zsír 10.08 g T.Zsírsv 2.81 g Szénhidrát 23.37 g Cukor 0.00 g SÓ 1.05 g	Fehérje 7.08 g Zsír 8.73 g T.Zsírsv 2.17 g Szénhidrát 20.29 g Cukor 0.00 g SÓ 1.12 g	Fehérje 2.91 g Zsír 1.56 g T.Zsírsv 0.00 g Szénhidrát 17.72 g Cukor 0.00 g SÓ 0.00 g
		1,(6),(7)	1,7,(6),(10)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!