

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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 borjómájas, Teljes kiőrlésű kenyér(1)
		Energia: 233.21 Kcal / 974.82 KJ	Energia: 266.01 Kcal / 1,111.92 KJ	Energia: 319.14 Kcal / 1,334.01 KJ	Energia: 283.30 Kcal / 1,184.19 KJ	Energia: 205.08 Kcal / 857.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.25 g 5.46 g 2.04 g Szénhidrát Cukor Só 35.73 g 4.12 g 1.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.84 g 6.80 g 1.47 g Szénhidrát Cukor Só 42.04 g 9.37 g 1.89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.36 g 3.65 g 2.01 g Szénhidrát Cukor Só 17.91 g 6.99 g 0.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 11.81 g 7.23 g 1.21 g Szénhidrát Cukor Só 42.05 g 8.99 g 1.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.23 g 6.50 g 2.36 g Szénhidrát Cukor Só 33.11 g 4.12 g 1.26 g
		1,7	1,3,10	1,3,7	1,7	1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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 szórat, Alma	Zöldbableves(3,1,7), BBQ csirkemell, Bulgur(1), Amerikai káposztasaláta(10,3,7)
		Energia: 654.46 Kcal / 2,735.64 KJ	Energia: 518.62 Kcal / 2,167.83 KJ	Energia: 717.04 Kcal / 2,997.23 KJ	Energia: 659.39 Kcal / 2,756.25 KJ	Energia: 737.83 Kcal / 3,084.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 32.59 g 16.35 g 3.24 g Szénhidrát Cukor Só 94.47 g 0.04 g 2.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 31.79 g 15.53 g 2.02 g Szénhidrát Cukor Só 61.93 g 4.75 g 2.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 31.11 g 26.62 g 5.82 g Szénhidrát Cukor Só 88.67 g 0.13 g 2.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 31.77 g 15.02 g 4.41 g Szénhidrát Cukor Só 98.60 g 32.59 g 2.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 35.10 g 30.55 g 5.74 g Szénhidrát Cukor Só 87.48 g 10.65 g 3.12 g
		1,3,9,(12)	1,7	1,3,7,9,(6)	1,3,7	1,3,7,10,(12)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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 Zsír T.Zsírsov 6.67 g 11.67 g 3.26 g Szénhidrát Cukor Só 23.37 g 0.00 g 1.47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.36 g 4.65 g 1.60 g Szénhidrát Cukor Só 25.98 g 0.00 g 0.95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.61 g 10.08 g 2.81 g Szénhidrát Cukor Só 23.37 g 0.00 g 1.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.08 g 8.73 g 2.17 g Szénhidrát Cukor Só 20.29 g 0.00 g 1.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 2.91 g 1.56 g 0.00 g Szénhidrát Cukor Só 17.72 g 0.00 g 0.00 g
		1,(6),(7)	1,7,(6),(10)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!