



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Citromos tea, Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Kakaó(7), Briós(3, 1, 7)	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém(7), Félbarna kenyér(1), Paradicsom		
		Energia: 331.30 Kcal / 1,384.83 KJ	Energia: 271.56 Kcal / 1,135.12 KJ	Energia: 348.42 Kcal / 1,456.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 8.81 g Zsír 10.93 g T.Zsír-sav 2.93 g Szénhidrát 45.78 g	Fehérje 10.97 g Zsír 6.87 g T.Zsír-sav 3.33 g Szénhidrát 41.15 g	Fehérje 7.59 g Zsír 6.60 g T.Zsír-sav 2.91 g Szénhidrát 45.95 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír-sav g Szénhidrát g	Fehérje g Zsír g T.Zsír-sav g Szénhidrát g
		1,(6),(7)	1,3,7	1,7		
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Magyaros karfiolleves(3,1), Gyros csirkemell(1), Steak burgonya fél adag, Friss saláta, Fokhagymás tejfölös öntet (7)	Meggyleves(1,7), Házi pizzaszelet sonkával kukoricával(1,, Alma	Paradicsom leves(3,1), Rántott csirkemell(3,1), Petrezselymes burgonya, Cékla saláta	Tavaszi szünet	Tavaszi szünet
		Energia: 588.35 Kcal / 2,459.30 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ	Energia: 936.39 Kcal / 3,914.11 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 28.75 g Zsír 28.74 g T.Zsír-sav 10.12 g Szénhidrát 52.61 g	Fehérje 20.86 g Zsír 14.82 g T.Zsír-sav 6.01 g Szénhidrát 85.30 g	Fehérje 39.24 g Zsír 25.95 g T.Zsír-sav 3.15 g Szénhidrát 130.05 g	Fehérje 0.00 g Zsír 0.00 g T.Zsír-sav 0.00 g Szénhidrát 0.00 g	Fehérje 0.00 g Zsír 0.00 g T.Zsír-sav 0.00 g Szénhidrát 0.00 g
		1,3,7	1,7,(6)	1,3		
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gépsonka, Margarin, Vizes zsemle(1), Zöldpaprika	Olasz felvágott, Margarin, Korpás zsemle(1), Uborka	Pick viaszos borjómájás, Teljes kiőrlésű zsemle(1), Jégretek		
		Energia: 181.95 Kcal / 760.55 KJ	Energia: 225.06 Kcal / 940.75 KJ	Energia: 289.11 Kcal / 1,208.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 6.97 g Zsír 6.07 g T.Zsír-sav 1.19 g Szénhidrát 24.17 g	Fehérje 8.29 g Zsír 10.85 g T.Zsír-sav 3.03 g Szénhidrát 24.83 g	Fehérje 6.51 g Zsír 5.04 g T.Zsír-sav 2.06 g Szénhidrát 20.22 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír-sav g Szénhidrát g	Fehérje g Zsír g T.Zsír-sav g Szénhidrát g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)		