

Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Forralt tej[7], Gabona golyó[1]	Citromos tea, Csicseriborsókrém[3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Joghurt[7,(1)], Kifli[1]	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Barackíz(12), Vaj[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 322.53 Kcal / 1,348.18 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 274.62 Kcal / 1,147.91 KJ	Energia: 358.12 Kcal / 1,496.94 KJ
		Fehérje 8.80 g Zsír 3.40 g Szénhidrát 26.60 g	Fehérje 9.26 g Zsír 7.29 g Szénhidrát 53.35 g	Fehérje 5.59 g Zsír 5.79 g Szénhidrát 22.45 g	Fehérje 9.26 g Zsír 6.25 g Szénhidrát 42.59 g	Fehérje 6.24 g Zsír 10.65 g Szénhidrát 56.85 g
		1,7	1,3,7,10,(12)	1,7	1,7	1,7,(12)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Karalábéleves[1,3,7], Zöldbabfőzelék[1,7], Fokhagymás aprópecsenye[1], Gesztenye rudi	Csurgatott tojásleves[1,3], Serpenyős burgonya virslivel(1,6,7,10), Uborka saláta	Alma, Sonkás-sajtos szendvics paprikával[1,7,(1,6)], Gyümölcsös ivólé	Zellerkrémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Zöldborsófőzelék[1,7], Grill csirkemell[1]	Gombaleves friss gombából, Rozmaringos tejszínes csirkeragu[7], Tészta köret [1,3]
		Energia: 516.95 Kcal / 2,160.85 KJ	Energia: 643.55 Kcal / 2,690.04 KJ	Energia: 939.67 Kcal / 3,927.82 KJ	Energia: 605.29 Kcal / 2,530.11 KJ	Energia: 705.47 Kcal / 2,948.86 KJ
		Fehérje 23.47 g Zsír 23.53 g Szénhidrát 51.43 g	Fehérje 17.96 g Zsír 37.18 g Szénhidrát 55.87 g	Fehérje 35.90 g Zsír 24.02 g Szénhidrát 137.61 g	Fehérje 35.41 g Zsír 25.22 g Szénhidrát 57.62 g	Fehérje 35.01 g Zsír 24.35 g Szénhidrát 85.55 g
		1,3,7	1,3,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,3,7,9	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Diák csemege(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin, Vizes zsemle[1], Retek csomós	Pick viaszos borjúmáj(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégсалáta	Sonkás-sajtos croissant[1,3,7], Alma
		Energia: 340.33 Kcal / 1,422.58 KJ	Energia: 209.79 Kcal / 876.92 KJ	Energia: 286.20 Kcal / 1,196.32 KJ	Energia: 184.18 Kcal / 769.87 KJ	Energia: 180.64 Kcal / 755.08 KJ
		Fehérje 6.05 g Zsír 8.63 g Szénhidrát 19.66 g	Fehérje 6.53 g Zsír 9.30 g Szénhidrát 24.07 g	Fehérje 6.27 g Zsír 5.02 g Szénhidrát 19.78 g	Fehérje 8.92 g Zsír 7.07 g Szénhidrát 21.76 g	Fehérje 6.27 g Zsír 3.20 g Szénhidrát 30.95 g
		1,(6),(7)	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,3,7