

Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Forralt tej[7], Kakaós csiga	Citromos tea, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Ketchup(1)	Gyümölcs tea, Körözött[7], Magvas kenyér[1], Paradicsom	Tejeskávé[1,7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Citromos tea, Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kaliforniai paprika
		Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ	Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 KJ	Energia: 298.83 Kcal / 1,249.11 KJ	Energia: 345.65 Kcal / 1,444.82 KJ	Energia: 286.01 Kcal / 1,195.52 KJ	Energia: 335.68 Kcal / 1,403.14 KJ
		Fehérje 10.60 g Zsír 15.30 g T.Zsír 1.63 g Só 0.27 g	Fehérje 6.73 g Zsír 2.57 g T.Zsír 0.42 g Só 19.42 g	Fehérje 12.77 g Zsír 5.59 g T.Zsír 0.82 g Só 8.99 g	Fehérje 12.15 g Zsír 9.09 g T.Zsír 3.38 g Só 8.44 g	Fehérje 9.31 g Zsír 7.27 g T.Zsír 1.37 g Só 9.30 g	Fehérje 11.31 g Zsír 10.95 g T.Zsír 3.89 g Só 12.54 g
		7	1	1,7	1,3,7	1	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zöldségleves[1,3,9], Kelkáposzta főzelék[1], Sertés pörkölt[1]	Gulyásleves[9,(1)], Tejbedara[1,7], Kakaó szórat(1), Alma	Szilvaleves[1,7], Rakott karfiol bulgurral[1,7]	Daragaluska leves[1,3], Tejfölös burgonyafőzelék[1,7], Vagdalt[1,3]	Paradicsom leves[1,3], Almás-sajtos csirkeragu[7,(1)], Bulgur[1]	Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítőszerrel[10], Kinder tejszelet[1,3,7]
		Energia: 624.87 Kcal / 2,611.96 KJ	Energia: 718.05 Kcal / 3,001.45 KJ	Energia: 606.90 Kcal / 2,536.84 KJ	Energia: 744.13 Kcal / 3,110.46 KJ	Energia: 548.45 Kcal / 2,292.52 KJ	Energia: 533.07 Kcal / 2,228.23 KJ
		Fehérje 33.33 g Zsír 23.48 g T.Zsír 4.23 g Só 0.06 g	Fehérje 30.90 g Zsír 17.05 g T.Zsír 5.33 g Só 106.74 g	Fehérje 23.07 g Zsír 30.47 g T.Zsír 9.85 g Só 9.99 g	Fehérje 22.24 g Zsír 45.67 g T.Zsír 10.21 g Só 2.70 g	Fehérje 30.19 g Zsír 13.61 g T.Zsír 2.66 g Só 14.11 g	Fehérje 27.51 g Zsír 21.07 g T.Zsír 5.99 g Só 10.69 g
		1,3,9	1,7,9	1,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7,10
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Pick viaszos borjómájás(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Snidlinges gomolya sajtkrém[7,(1)], Vizes zsemle[1], Uborka	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Kaliforniai paprika	Téliszalámi(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Retek csomós	Kifli[1], Kockasajt[7,(1)], Narancs	Perec
		Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ	Energia: 187.48 Kcal / 783.67 KJ	Energia: 184.18 Kcal / 769.87 KJ	Energia: 347.00 Kcal / 1,450.46 KJ	Energia: 136.52 Kcal / 570.65 KJ	Energia: 202.20 Kcal / 845.20 KJ
		Fehérje 6.29 g Zsír 5.03 g T.Zsír 2.06 g Só 0.00 g	Fehérje 8.27 g Zsír 6.14 g T.Zsír 3.06 g Só 0.26 g	Fehérje 8.72 g Zsír 7.06 g T.Zsír 2.38 g Só 0.00 g	Fehérje 6.60 g Zsír 9.22 g T.Zsír 2.69 g Só 0.00 g	Fehérje 3.46 g Zsír 5.90 g T.Zsír 3.60 g Só 0.25 g	Fehérje 3.64 g Zsír 12.44 g T.Zsír 0.00 g Só 0.00 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7	