

Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Forralt tej[7], Vaj[7], Kakaós kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém[3,10,(7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea, Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kakaó[7,(1)], Fatörzskifli	Gyümölcs tea, Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Félbarna kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 386.62 Kcal / 1,616.07 KJ	Energia: 288.92 Kcal / 1,207.69 KJ	Energia: 335.68 Kcal / 1,403.14 KJ	Energia: 254.55 Kcal / 1,064.02 KJ	Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.84 g 11.20 g 7.50 g	7.75 g 8.56 g 1.85 g	11.31 g 10.95 g 3.89 g	12.08 g 7.86 g 3.74 g	9.92 g 9.08 g 2.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	1,3,7	1,3,10,(7),(12)	1,7	7,(1)	1,(6),(7)
		Brokkoli leves[1,3,7], Tejszínes-paradicsomos tonhalas tészta[1, Reszelt sajt[7,(1)]	Zöldséges tarhonya leves [9], Sárgaborsó főzelék[1], Virslipörkölt(1,6,7,10), Kukoricás kenyér[1]	Frankfurti leves[1,7], Túrótöltelikes gombóc[1], Porcukor szórat, Alma	Sajtkrémleves[1,3,7], Levesgyöngy[1,3,7], Fejtett babfőzelék[1,7], Vagdalt[1,3]	Zöldborsóleves[1], Rántott sertésborda[1,3], Petrezselymes burgonya, Cékla saláta
		Energia: 697.63 Kcal / 2,916.09 KJ	Energia: 637.55 Kcal / 2,664.96 KJ	Energia: 665.56 Kcal / 2,782.04 KJ	Energia: 964.15 Kcal / 4,030.15 KJ	Energia: 1,180.83 Kcal / 4,935.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.17 g 35.70 g 10.93 g	29.42 g 23.82 g 5.05 g	17.40 g 8.86 g 1.76 g	32.91 g 60.36 g 14.29 g	45.44 g 37.65 g 5.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	1,3,7	1,9,(6),(7),(10)	1,7	1,3,7	1,3
		Párizsikrém[7,(1,6,10)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Prágai sonka(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Uborka	Turista felvágott(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle[1], Jégsaláta	Réteges joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]
		Energia: 301.51 Kcal / 1,260.31 KJ	Energia: 192.56 Kcal / 804.90 KJ	Energia: 185.57 Kcal / 775.68 KJ	Energia: 177.51 Kcal / 741.99 KJ	Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.56 g 3.96 g 1.15 g	10.32 g 6.80 g 2.27 g	7.09 g 6.73 g 1.40 g	8.55 g 5.58 g 1.02 g	11.85 g 7.32 g 3.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.94 g 0.00 g 0.71 g	22.34 g 0.00 g 1.36 g	23.28 g 0.00 g 0.63 g	25.13 g 0.08 g 1.14 g	57.40 g 15.00 g 1.45 g
		1,7,(6),(10)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1	1,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!