

Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Gyümölcs tea, Tonhalkrém[7], Teljes kiörlésű kenyér[1]	Karamell[7], Briós[1,3,7]	Gyümölcs tea, Gyümölcsös túrókrém[7], Félbarna kenyér[1]	Forralt tej[7], Gabona golyó, teljes kiörl.[1]	Gyümölcs tea, Házi sonkakrém[7,(1,6,10)], Teljes kiörlésű kenyér[1]										
		Energia: 274.62 Kcal / 1,147.91 KJ			Energia: 294.30 Kcal / 1,230.17 KJ			Energia: 273.99 Kcal / 1,145.28 KJ			Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ			Energia: 277.67 Kcal / 1,160.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.26 g	6.25 g	1.63 g	10.41 g	6.22 g	2.95 g	11.11 g	2.31 g	0.95 g	8.80 g	3.40 g	1.96 g	8.92 g	6.31 g	1.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.59 g	9.22 g	1.17 g	48.83 g	20.72 g	0.59 g	51.09 g	14.31 g	1.06 g	26.60 g	5.80 g	0.43 g	43.90 g	9.22 g	1.36 g		
1,7			1,3,7			1,7			1,7			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Gombakrémleves[7], Rakott burgonya darált hússal[1,7], Csemege uborka édesítőszerrel[10]	Csurgatott tojásleves[1,3], Finomfőzelék[1,7], Sült baromfi pálca(1,6,7,10), Gesztenye rudi	Zöldségleves friss zöldségből[1,3,9], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya	Tejfölös kapros tökfőzelék[1,7], Sertés pörkölt[1], Házi ízes bukta[1,3,7,(12)]	Őszibarackleves[1,7], Grill csirkemell[1], Párolt rizs, Francia saláta[3,7,10,(1,12)]										
		Energia: 638.78 Kcal / 2,670.10 KJ			Energia: 561.51 Kcal / 2,347.11 KJ			Energia: 891.79 Kcal / 3,727.68 KJ			Energia: 747.96 Kcal / 3,126.47 KJ			Energia: 901.44 Kcal / 3,768.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.91 g	35.80 g	11.02 g	22.32 g	27.81 g	6.25 g	30.42 g	25.67 g	6.50 g	31.78 g	26.10 g	6.47 g	28.46 g	48.67 g	8.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.10 g	1.21 g	3.76 g	54.93 g	12.02 g	1.92 g	129.64 g	13.16 g	5.20 g	94.96 g	32.19 g	2.96 g	98.14 g	29.54 g	5.02 g		
1,7,10			1,3,7,(6),(10)			1,3,9			1,3,7,(12)			1,3,7,10,(12)				
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves															
		Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Vizes zsemle[1], Zöldpaprika	Szendvics sonka(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Retek csomós	Zöldséges szelet, Margarin, Teljes kiörlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika	Diák csemege(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Búrkifli, mákos, Alma										
		Energia: 223.90 Kcal / 935.90 KJ			Energia: 185.00 Kcal / 773.30 KJ			Energia: 326.71 Kcal / 1,365.65 KJ			Energia: 208.17 Kcal / 870.15 KJ			Energia: 342.71 Kcal / 1,432.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.13 g	10.11 g	3.77 g	8.37 g	6.07 g	1.38 g	5.88 g	6.92 g	1.57 g	5.86 g	9.62 g	2.54 g	5.42 g	16.44 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.33 g	0.32 g	0.83 g	25.51 g	0.00 g	1.09 g	20.33 g	0.26 g	0.97 g	23.62 g	0.00 g	0.64 g	40.33 g	0.00 g	0.02 g		
1,7			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)							

Az étlapváltozás 17.4-gát fenntartjuk!