

Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Forralt tej[7], Kakaós kalács[1,3,7]	Citromos tea, Újhagymás túrókrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Diák csemege(1,6,7), Margarin, Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Csicseriborsókrém[3,7,10, (1,12)], Magvas kenyér[1]
		Energia: 328.16 Kcal / 1,371.71 KJ	Energia: 312.42 Kcal / 1,305.92 KJ	Energia: 338.41 Kcal / 1,414.55 KJ	Energia: 296.48 Kcal / 1,239.29 KJ	Energia: 352.26 Kcal / 1,472.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 11.51 g 10.99 g 3.90 g Szénhidrát Cukor Só 43.51 g 9.54 g 1.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.80 g 3.00 g 1.63 g Szénhidrát Cukor Só 10.60 g 0.00 g 0.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 12.98 g 4.61 g 1.23 g Szénhidrát Cukor Só 58.74 g 12.22 g 2.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.77 g 8.56 g 2.24 g Szénhidrát Cukor Só 45.03 g 8.99 g 1.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 13.25 g 8.84 g 0.72 g Szénhidrát Cukor Só 55.32 g 8.99 g 1.43 g
		1,7	1,3,7	1,7	1,(6),(7)	1,3,7,10,(12)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Székelygulyás[1,7,(12)], Rizsfelfújt[3,7,(12)], Barackíz(12)	Kertészleves[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Csirke nuggets sütőben, Kukoricás kenyér[1]	Magyaros gombaleves[1,3], Temesvári sertésragu[1,7], Bulgur[1]	Májgaluska leves[1,3], Zöldborsófőzelék[1,7], Grill csirkemell[1], Kukoricás kenyér[1]	Parajkrémleves[1], Levesgyöngy[1,3,7], Hawaii csirkemell filé[1,7,(6)], Jázmin rizs
		Energia: 659.12 Kcal / 2,755.12 KJ	Energia: 549.64 Kcal / 2,297.50 KJ	Energia: 588.64 Kcal / 2,460.52 KJ	Energia: 729.67 Kcal / 3,050.02 KJ	Energia: 861.84 Kcal / 3,602.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 27.14 g 27.39 g 7.47 g Szénhidrát Cukor Só 75.00 g 20.38 g 4.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 28.45 g 18.31 g 1.16 g Szénhidrát Cukor Só 67.10 g 17.21 g 4.42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 24.31 g 22.71 g 5.33 g Szénhidrát Cukor Só 71.36 g 0.02 g 2.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 46.62 g 22.02 g 3.43 g Szénhidrát Cukor Só 84.70 g 4.50 g 4.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 39.53 g 25.72 g 6.62 g Szénhidrát Cukor Só 116.64 g 4.36 g 5.10 g
		1,3,7,(12)	1,3,9	1,3,7	1,3,7	1,3,7,(6)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Zöldpaprika	Kolbászkrem[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Lilahagyma	Pick viaszos borjúmájas(1,6,7,10), Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle[1], Jégsaláta	Joghurt[7,(1)], Kifli[1]
		Energia: 222.14 Kcal / 928.55 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 152.04 Kcal / 635.53 KJ	Energia: 177.51 Kcal / 741.99 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.40 g 11.09 g 4.00 g Szénhidrát Cukor Só 20.78 g 0.00 g 1.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.37 g 8.54 g 2.50 g Szénhidrát Cukor Só 22.24 g 0.00 g 1.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 5.90 g 6.00 g 2.30 g Szénhidrát Cukor Só 23.46 g 0.00 g 0.92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.55 g 5.58 g 1.02 g Szénhidrát Cukor Só 25.13 g 0.08 g 1.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 5.59 g 5.79 g 3.13 g Szénhidrát Cukor Só 22.45 g 22.45 g 0.45 g
		1,(6),(7)	1,7	1/1 1,(6),(7),(10)	1	1,7