

Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 301.15 Kcal / 1,258.81 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 KJ	Energia: 279.28 Kcal / 1,167.39 KJ	Energia: 270.84 Kcal / 1,132.11 KJ	Energia: 319.31 Kcal / 1,334.72 KJ
		Fehérje 10.64 g Zsír 10.64 g T.Zsír 3.84 g Szénhidrát 38.74 g Cukor 9.43 g Só 1.17 g	Fehérje 6.80 g Zsír 3.00 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 10.60 g Cukor 0.00 g Só 0.27 g	Fehérje 12.11 g Zsír 4.26 g T.Zsír 1.17 g Szénhidrát 45.98 g Cukor 4.12 g Só 1.86 g	Fehérje 7.77 g Zsír 8.48 g T.Zsír 2.24 g Szénhidrát 39.93 g Cukor 8.99 g Só 1.03 g	Fehérje 11.81 g Zsír 8.27 g T.Zsír 0.72 g Szénhidrát 49.84 g Cukor 8.99 g Só 1.24 g
		1,7	1,3,7	1,7	1,(6),(7)	1,3,7,10,(12)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Székelygulyás[1,7,(12)], Rizsfelfűjt[3,7,(12)], Barackíz(12)	Kertészleves[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Csirke nuggets sütőben, Kukoricás kenyér[1]	Magyaros gombaleves[1,3], Temesvári sertés ragu[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: 556.94 Kcal / 2,328.01 KJ	Energia: 520.12 Kcal / 2,174.10 KJ	Energia: 592.90 Kcal / 2,478.32 KJ	Energia: 692.36 Kcal / 2,894.06 KJ	Energia: 757.94 Kcal / 3,168.19 KJ
		Fehérje 22.02 g Zsír 24.28 g T.Zsír 6.46 g Szénhidrát 61.74 g Cukor 20.11 g Só 4.04 g	Fehérje 26.13 g Zsír 18.05 g T.Zsír 1.13 g Szénhidrát 62.63 g Cukor 21.21 g Só 3.72 g	Fehérje 24.56 g Zsír 22.69 g T.Zsír 5.27 g Szénhidrát 71.98 g Cukor 0.12 g Só 1.77 g	Fehérje 42.27 g Zsír 22.06 g T.Zsír 3.23 g Szénhidrát 79.71 g Cukor 4.75 g Só 2.80 g	Fehérje 37.13 g Zsír 25.63 g T.Zsír 6.61 g Szénhidrát 93.39 g Cukor 2.56 g Só 2.64 g
		1,3,7,(12)	1,3,9	1,3,7	1,3,7	1,3,7,(6)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Zöldpaprika	Kolbászkrem[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Lilahagyma	Pick viaszos borjúmáj(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 8.40 g Zsír 11.09 g T.Zsír 4.00 g Szénhidrát 20.78 g Cukor 0.00 g Só 1.31 g	Fehérje 7.37 g Zsír 8.54 g T.Zsír 2.50 g Szénhidrát 22.24 g Cukor 0.00 g Só 1.09 g	Fehérje 5.90 g Zsír 6.00 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 23.46 g Cukor 0.00 g Só 0.92 g	Fehérje 8.55 g Zsír 5.58 g T.Zsír 1.02 g Szénhidrát 25.13 g Cukor 0.08 g Só 1.14 g	Fehérje 5.59 g Zsír 5.79 g T.Zsír 3.13 g Szénhidrát 22.45 g Cukor 22.45 g Só 0.49 g
		1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7),(10)	1	1,7