

Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
			Kakaó[7,(1)], Molnárika[1,3,7]	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Citromos tea, Füstölt gomolya sajtkrém[7,(1)], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Gépsonka(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek csomós
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 307.28 Kcal / 1,284.43 KJ	Energia: 288.48 Kcal / 1,205.85 KJ	Energia: 227.77 Kcal / 952.08 KJ	Energia: 255.11 Kcal / 1,066.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.10 g 7.35 g 2.91 g Szénhidrát Cukor Só 47.71 g 7.35 g 0.67 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.68 g 6.14 g 2.30 g Szénhidrát Cukor Só 38.77 g 9.11 g 0.84 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10.15 g 4.69 g 2.67 g Szénhidrát Cukor Só 35.44 g 4.26 g 1.26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.30 g 6.56 g 1.25 g Szénhidrát Cukor Só 38.82 g 9.11 g 1.53 g
			1,3,7	1,7	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Munkaszüneti nap	Eperleves[1,7], Szárnyas májas rizottó, Reszelt sajt[7,(1)]	Brokkolikrémleves[1,7], Rakott burgonya[3,7], Csemege uborka édesítőszerrel[10], Túró rudi	Húsleves[1,3,9], Főtt sertéshús, Meggymártás[7], Piritott dara[1]	Tárkonyos halgaluskaleves[1,3,4,7], Bolognai spagetti[1], Reszelt sajt[7,(1)]
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 581.72 Kcal / 2,431.59 KJ	Energia: 721.09 Kcal / 3,014.16 KJ	Energia: 509.63 Kcal / 2,130.25 KJ	Energia: 779.05 Kcal / 3,256.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0.00 g 0.00 g 0.00 g Szénhidrát Cukor Só 0.00 g 0.00 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29.36 g 14.72 g 5.78 g Szénhidrát Cukor Só 90.72 g 12.86 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24.38 g 44.53 g 12.70 g Szénhidrát Cukor Só 60.37 g 1.19 g 3.95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25.81 g 15.81 g 4.96 g Szénhidrát Cukor Só 74.99 g 21.75 g 2.41 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33.16 g 36.11 g 11.50 g Szénhidrát Cukor Só 79.86 g 6.42 g 2.21 g
			1,7	1,3,7,10	1,3,7,9	1,3,4,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
			Kópé felvágott(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Jégsaláta	Olasz felvágott(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Téliszalámi(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Almás croissant[1,7,(6,11,12)]
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 199.27 Kcal / 832.95 KJ	Energia: 230.90 Kcal / 965.16 KJ	Energia: 347.10 Kcal / 1,450.88 KJ	Energia: 296.78 Kcal / 1,240.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.79 g 8.32 g 2.11 g Szénhidrát Cukor Só 25.14 g 0.00 g 0.70 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.85 g 11.68 g 3.26 g Szénhidrát Cukor Só 23.65 g 0.00 g 1.48 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.60 g 9.23 g 2.69 g Szénhidrát Cukor Só 19.68 g 0.00 g 0.96 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.94 g 10.60 g 2.94 g Szénhidrát Cukor Só 43.66 g 12.50 g 0.58 g
			1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7,(6),(11),(12)