

Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Forralt tej[7], Ízes táská[1]	Gyümölcs tea, Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[7], Félbarna kenyér[1]	Forralt tej[7], Gabona golyó, teljes kiőrl.[1]	Gyümölcs tea, Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ	Energia: 321.79 Kcal / 1,345.08 KJ	Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 249.48 Kcal / 1,042.83 KJ
		Fehérje 6.80 g Zsír 3.00 g T.Zsírsv 1.63 g Szénhidrát 10.60 g	Fehérje 9.01 g Zsír 10.95 g T.Zsírsv 2.93 g Szénhidrát 43.15 g Cukor 9.22 g Só 1.54 g	Fehérje 10.17 g Zsír 4.36 g T.Zsírsv 1.21 g Szénhidrát 44.90 g Cukor 8.99 g Só 1.24 g	Fehérje 8.80 g Zsír 3.40 g T.Zsírsv 1.96 g Szénhidrát 26.60 g Cukor 5.80 g Só 0.43 g	Fehérje 6.43 g Zsír 4.49 g T.Zsírsv 1.40 g Szénhidrát 43.44 g Cukor 9.22 g Só 0.98 g
		1,7	1,(6),(7)	1,7	1,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Paradicsom leves[1,3], Gyros csirkemell[1], Párolt jázmin rizs, Friss saláta, Fokhagymás tejfölös öntet [7]	Édesburgonya krémleves[1], Pirított tökmag, Budapest sertésragu, Bulgur[1]	Palócleves marhahúsból [1,7], Gyümölcsös tejberizs[7], Félbarna kenyér[1]	Húsgombóc leves[1,3,9], Házi pizzás csiga[1,3,7], Gesztenye rudi	Retro hamburger 1 db[1,3,7,10,(12)], Steak burgonya fél adag, Gyümölcsös ivólé
		Energia: 734.06 Kcal / 3,068.37 KJ	Energia: 746.61 Kcal / 3,120.83 KJ	Energia: 562.26 Kcal / 2,350.25 KJ	Energia: 773.79 Kcal / 3,234.44 KJ	Energia: 731.42 Kcal / 3,057.34 KJ
		Fehérje 31.16 g Zsír 28.83 g T.Zsírsv 9.81 g Szénhidrát 85.97 g Cukor 14.11 g Só 3.72 g	Fehérje 35.23 g Zsír 25.48 g T.Zsírsv 5.98 g Szénhidrát 96.46 g Cukor 0.00 g Só 2.64 g	Fehérje 23.48 g Zsír 12.13 g T.Zsírsv 3.27 g Szénhidrát 83.01 g Cukor 22.91 g Só 2.34 g	Fehérje 32.26 g Zsír 30.50 g T.Zsírsv 9.53 g Szénhidrát 92.23 g Cukor 9.44 g Só 2.68 g	Fehérje 30.07 g Zsír 34.60 g T.Zsírsv 9.44 g Szénhidrát 73.81 g Cukor 11.42 g Só 3.31 g
		1,3,7	1	1,7	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Pick viaszos borjúmájás(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Húskrém(7), Vizes zsemle[1], Lilahagyma	Téliszalámi(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Kaliforniai paprika	Réteges joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Csokis-túrós péksütemény[1,7,(3,6,12,1 3)
		Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ	Energia: 280.16 Kcal / 1,171.07 KJ	Energia: 206.71 Kcal / 864.05 KJ	Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ	Energia: 0.37 Kcal / 1.55 KJ
		Fehérje 6.29 g Zsír 5.03 g T.Zsírsv 2.06 g Szénhidrát 19.84 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 7.65 g Zsír 16.37 g T.Zsírsv 5.70 g Szénhidrát 24.50 g Cukor 0.00 g Só 0.54 g	Fehérje 7.65 g Zsír 9.37 g T.Zsírsv 2.70 g Szénhidrát 24.48 g Cukor 0.00 g Só 1.08 g	Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g T.Zsírsv 3.26 g Szénhidrát 57.40 g Cukor 15.00 g Só 1.45 g	Fehérje 3.17 g Zsír 11.76 g T.Zsírsv 4.03 g Szénhidrát 18.02 g Cukor 7.10 g Só -0.10 g
		1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,(6),(7)	1,7	1,7,(3),(6),(12),(13)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!