

Heti étlap 2025.06.23. - 2025.06.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Forralt tej[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Körözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea, Kifli[1], Kockasajt[7,(1)], Paradicsom	Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 203.48 Kcal / 850.55 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 KJ	Energia: 225.79 Kcal / 943.80 KJ	Energia: 95.60 Kcal / 399.61 KJ	Energia: 370.81 Kcal / 1,549.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.93 g 10.14 g 4.24 g Szénhidrát Cukor Só 38.97 g 9.11 g 0.84 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11.36 g 8.22 g 3.13 g Szénhidrát Cukor Só 39.70 g 3.90 g 0.66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.71 g 3.65 g 1.17 g Szénhidrát Cukor Só 38.44 g 9.11 g 0.86 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 2.77 g 5.64 g 3.61 g Szénhidrát Cukor Só 8.33 g 4.30 g 0.28 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12.62 g 13.95 g 8.24 g Szénhidrát Cukor Só 46.58 g 7.11 g 1.12 g
		1,7	1,3,7	1,7	1,7	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Zöldborsóleves[1], Tejfölös burgonyafőzelék[1,7], Csirke nuggets sütőben	Zöldséges bableves[1,9], Borsos tokány[1], Bulgur[1]	Rántott leves[1], Pírtott zsemlekocka, Rakott karfiol[7,(1)], Alma	Tejfölös kapros tökfőzelék[1,7], Sertés pörkölt[1], Kakaós kevert[1,3,7], Kukoricás kenyér[1]	Fahéjas almaleves[1,7], Dijoni sertésszelet[1,7,10,(12)], Karottás rizs
		Energia: 650.61 Kcal / 2,719.55 KJ	Energia: 677.90 Kcal / 2,833.62 KJ	Energia: 494.63 Kcal / 2,067.55 KJ	Energia: 745.56 Kcal / 3,116.44 KJ	Energia: 742.45 Kcal / 3,103.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27.31 g 20.94 g 2.59 g Szénhidrát Cukor Só 83.19 g 2.85 g 1.53 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31.34 g 28.04 g 4.63 g Szénhidrát Cukor Só 77.74 g 0.41 g 1.33 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16.59 g 29.80 g 8.32 g Szénhidrát Cukor Só 38.68 g 0.00 g 1.29 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.36 g 28.80 g 8.78 g Szénhidrát Cukor Só 89.26 g 24.48 g 2.61 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28.34 g 21.12 g 6.47 g Szénhidrát Cukor Só 116.14 g 12.93 g 2.53 g
		1,7	1,9	1,7	1,3,7	1,7,10,(12)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gépsonka(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Jégsaláta	Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Korpás zsemle[1], Kaliforniai paprika	Zala felvágott(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Uborka	Házi sonkakrém[7,(1,6,10)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Retek csomós	Diák csemege(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Zöldpaprika
		Energia: 181.56 Kcal / 758.92 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 216.03 Kcal / 903.01 KJ	Energia: 311.85 Kcal / 1,303.53 KJ	Energia: 206.17 Kcal / 861.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.15 g 6.07 g 1.19 g Szénhidrát Cukor Só 24.41 g 0.00 g 1.20 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10.55 g 9.27 g 3.54 g Szénhidrát Cukor Só 24.45 g 0.32 g 0.89 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.48 g 10.72 g 3.60 g Szénhidrát Cukor Só 21.36 g 0.00 g 1.44 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.11 g 4.48 g 1.59 g Szénhidrát Cukor Só 20.82 g 0.00 g 0.82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.68 g 9.61 g 2.54 g Szénhidrát Cukor Só 23.34 g 0.00 g 0.63 g
		1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,7,(6),(10)	1,(6),(7)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!