



Heti étlap 2025.06.30. - 2025.07.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Kakaó[7,(1)], Fatörzskifli	Joghurt[7,(1)], Teljes kiórlésű kifli[1]	Gyümölcs tea, Vajkrém[7], Magvas kenyér[1], Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Gépsonka(1,6,7), Margarin, Teljes kiórlésű kenyér[1]	Forralt tej[7], Vaj[7], Félbarna kenyér[1]
		Energia: 254.55 Kcal / 1,064.02 KJ	Energia: 366.60 Kcal / 1,532.39 KJ	Energia: 254.17 Kcal / 1,062.43 KJ	Energia: 254.82 Kcal / 1,065.15 KJ	Energia: 325.12 Kcal / 1,359.00 KJ
		Fehérje 12.08 g Zsír 7.86 g T.Zsír 3.74 g Szénhidrát 43.85 g Cukor 7.25 g Só 0.27 g	Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g T.Zsír 3.26 g Szénhidrát 57.40 g Cukor 22.45 g Só 1.45 g	Fehérje 8.80 g Zsír 5.44 g T.Zsír 0.97 g Szénhidrát 42.16 g Cukor 8.99 g Só 1.19 g	Fehérje 8.28 g Zsír 6.56 g T.Zsír 1.25 g Szénhidrát 38.78 g Cukor 9.11 g Só 1.53 g	Fehérje 12.84 g Zsír 11.68 g T.Zsír 7.50 g Szénhidrát 41.25 g Cukor 0.00 g Só 1.18 g
		7,(1)	1,7	1,7	1,(6),(7)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Zöldségleves[1,3,9], Vadas csirkeragu[1,7,10,(12)], Gnocchi köret	Tejfölös karfiolleves[1,3,7], Csikós tokány[1,7], Bulgur[1], Görögdinnye	Őszibarackleves[1,7], Rántott halrudacska sütőben, Kukoricás jázmin rizs	Daragaluska leves[1,3], Sárgaborsó főzelék[1], Fokhagymás aprópecsenye	Csirke raguleves[1,3], Szilvatételékes gombóc[1], Fahéjas szórat
		Energia: 455.99 Kcal / 1,906.04 KJ	Energia: 665.11 Kcal / 2,780.16 KJ	Energia: 791.87 Kcal / 3,310.02 KJ	Energia: 559.85 Kcal / 2,340.17 KJ	Energia: 871.63 Kcal / 3,643.41 KJ
		Fehérje 25.36 g Zsír 27.01 g T.Zsír 4.88 g Szénhidrát 87.96 g Cukor 5.76 g Só 2.78 g	Fehérje 27.70 g Zsír 24.21 g T.Zsír 6.95 g Szénhidrát 86.41 g Cukor 0.03 g Só 2.83 g	Fehérje 21.33 g Zsír 37.38 g T.Zsír 5.21 g Szénhidrát 115.75 g Cukor 15.06 g Só 4.82 g	Fehérje 32.55 g Zsír 19.62 g T.Zsír 3.60 g Szénhidrát 61.99 g Cukor 0.39 g Só 2.54 g	Fehérje 28.42 g Zsír 19.05 g T.Zsír 2.59 g Szénhidrát 142.84 g Cukor 34.02 g Só 2.26 g
		1,3,7,9,10,(12)	1,3,7	1,7	1,3	1,3
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Uborka	Diák csemege(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Pritaminpaprika	Kockasajt[7,(1)], Kifli[1]	Búrkifli, mákos, Alma	Olasz felvágott(1,6,7), Margarin, Teljes kiórlésű zsemle[1], Jégsaláta
		Energia: 215.68 Kcal / 901.54 KJ	Energia: 205.78 Kcal / 860.16 KJ	Energia: 74.40 Kcal / 310.99 KJ	Energia: 342.71 Kcal / 1,432.53 KJ	Energia: 362.67 Kcal / 1,515.96 KJ
		Fehérje 8.25 g Zsír 9.27 g T.Zsír 2.58 g Szénhidrát 24.89 g Cukor 0.00 g Só 1.12 g	Fehérje 5.66 g Zsír 9.60 g T.Zsír 2.54 g Szénhidrát 23.28 g Cukor 0.00 g Só 0.63 g	Fehérje 2.56 g Zsír 5.60 g T.Zsír 3.60 g Szénhidrát 3.40 g Cukor 0.30 g Só 0.24 g	Fehérje 5.42 g Zsír 16.44 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 40.33 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g	Fehérje 7.22 g Zsír 10.69 g T.Zsír 3.02 g Szénhidrát 19.93 g Cukor 0.00 g Só 1.42 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7		1,(6),(7)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!