

Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

|         |                                 | hétfő                                                                                                 | kedd                                                                                                  | szerda                                                                                               | csütörtök                                                                                           | péntek                                                                                                 |
|---------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00121) Iskolás menü 11-14 éves |                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                     |                                                                                                        |
|         |                                 | Kakaó[7,(1)], Briós[1,3,7]                                                                            | Gyümölcs tea, Snidlinges gomolya sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]                           | Citromos tea, Tonhalkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]                                               | Forralt tej[7], Gabona golyó, teljes kiőrl.[1]                                                      | Gyümölcs tea, Kópé felvágott[1,6,7], Margarin, Félbarna kenyér[1], Paradicsom                          |
|         |                                 | Energia: 271.56 Kcal / 1,135.12 KJ                                                                    | Energia: 285.36 Kcal / 1,192.80 KJ                                                                    | Energia: 286.52 Kcal / 1,197.65 KJ                                                                   | Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ                                                                    | Energia: 300.19 Kcal / 1,254.79 KJ                                                                     |
|         |                                 | Fehérje 10.97 g<br>Zsír 6.87 g<br>T.Zsír 3.33 g<br>Szénhidrát 41.15 g<br>Cukor 12.72 g<br>Só 0.59 g   | Fehérje 10.27 g<br>Zsír 6.97 g<br>T.Zsír 3.18 g<br>Szénhidrát 43.05 g<br>Cukor 9.48 g<br>Só 1.28 g    | Fehérje 9.26 g<br>Zsír 6.25 g<br>T.Zsír 1.63 g<br>Szénhidrát 45.56 g<br>Cukor 12.22 g<br>Só 1.17 g   | Fehérje 9.30 g<br>Zsír 3.50 g<br>T.Zsír 2.05 g<br>Szénhidrát 30.60 g<br>Cukor 7.25 g<br>Só 0.47 g   | Fehérje 9.46 g<br>Zsír 8.14 g<br>T.Zsír 2.05 g<br>Szénhidrát 46.21 g<br>Cukor 8.99 g<br>Só 1.18 g      |
|         |                                 | 1,3,7                                                                                                 | 1,7                                                                                                   | 1,7                                                                                                  | 1,7                                                                                                 | 1,(6),(7)                                                                                              |
| Ebéd    | (00121) Iskolás menü 11-14 éves |                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                     |                                                                                                        |
|         |                                 | Fahéjas almaleves[1,7], Bolognai spagetti[1], Reszelt sajt[7,(1)]                                     | Palócleves marhahúsból [1,7], Tejbedara[1,7], Kakaó szórat(1), Őszibarack                             | Édesburgonya krémleves[1], Szárnyas májas rizottó, Uborka saláta                                     | Csontleves tésztabetét[1,3,9], Gyros salátával, ezersziget öntettel[3,7,10,(1)], Párolt jázmin rizs | Fokhagymakrém leves[7], Levesgyöngy[1,3,7], Tökmagos rántott csirkemell filé[1,3], Zöldséges bulgur[1] |
|         |                                 | Energia: 707.84 Kcal / 2,958.77 KJ                                                                    | Energia: 732.37 Kcal / 3,061.31 KJ                                                                    | Energia: 887.78 Kcal / 3,710.92 KJ                                                                   | Energia: 816.32 Kcal / 3,412.22 KJ                                                                  | Energia: 837.59 Kcal / 3,501.13 KJ                                                                     |
|         |                                 | Fehérje 27.14 g<br>Zsír 29.80 g<br>T.Zsír 10.19 g<br>Szénhidrát 89.46 g<br>Cukor 22.45 g<br>Só 2.44 g | Fehérje 28.04 g<br>Zsír 14.49 g<br>T.Zsír 4.59 g<br>Szénhidrát 115.36 g<br>Cukor 34.57 g<br>Só 1.98 g | Fehérje 33.36 g<br>Zsír 23.39 g<br>T.Zsír 4.83 g<br>Szénhidrát 134.53 g<br>Cukor 7.99 g<br>Só 4.60 g | Fehérje 32.13 g<br>Zsír 37.47 g<br>T.Zsír 6.60 g<br>Szénhidrát 91.24 g<br>Cukor 1.22 g<br>Só 5.02 g | Fehérje 36.26 g<br>Zsír 33.43 g<br>T.Zsír 5.19 g<br>Szénhidrát 100.28 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 3.19 g   |
|         |                                 | 1,7                                                                                                   | 1,7                                                                                                   | 1                                                                                                    | 1,3,7,9,10                                                                                          | 1,3,7                                                                                                  |
| Uzsonna | (00121) Iskolás menü 11-14 éves |                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                     |                                                                                                        |
|         |                                 | Diák csemege(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Uborka                                               | Gépsonka(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Zöldpaprika                                               | Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Hosszú zsemle[1], Kaliforniai paprika                               | Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Jégsaláta                                        | Réteges joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]                                                       |
|         |                                 | Energia: 202.33 Kcal / 845.74 KJ                                                                      | Energia: 181.95 Kcal / 760.55 KJ                                                                      | Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ                                                                     | Energia: 213.29 Kcal / 891.55 KJ                                                                    | Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ                                                                       |
|         |                                 | Fehérje 7.30 g<br>Zsír 8.79 g<br>T.Zsír 2.31 g<br>Szénhidrát 24.80 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 0.70 g     | Fehérje 6.97 g<br>Zsír 6.07 g<br>T.Zsír 1.19 g<br>Szénhidrát 24.17 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 1.19 g     | Fehérje 10.88 g<br>Zsír 11.10 g<br>T.Zsír 4.96 g<br>Szénhidrát 20.62 g<br>Cukor 0.32 g<br>Só 1.09 g  | Fehérje 8.25 g<br>Zsír 9.26 g<br>T.Zsír 2.58 g<br>Szénhidrát 24.85 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 1.12 g   | Fehérje 11.85 g<br>Zsír 7.32 g<br>T.Zsír 3.26 g<br>Szénhidrát 57.40 g<br>Cukor 15.00 g<br>Só 1.45 g    |
|         |                                 | 1,(6),(7)                                                                                             | 1,(6),(7)                                                                                             | 1,7                                                                                                  | 1,(6),(7)                                                                                           | 1,7                                                                                                    |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!