

Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 258.35 Kcal / 1,079.90 KJ	Energia: 227.39 Kcal / 950.49 KJ	Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ	Energia: 274.55 Kcal / 1,147.62 KJ
		Fehérje 10.97 g Zsír 6.87 g T.Zsír 3.33 g Szénhidrát 41.15 g Cukor 12.72 g Só 0.59 g	Fehérje 9.40 g Zsír 6.62 g T.Zsír 3.12 g Szénhidrát 38.28 g Cukor 9.41 g Só 1.14 g	Fehérje 8.39 g Zsír 5.90 g T.Zsír 1.57 g Szénhidrát 32.80 g Cukor 4.12 g Só 1.03 g	Fehérje 9.30 g Zsír 3.50 g T.Zsír 2.05 g Szénhidrát 30.60 g Cukor 7.25 g Só 0.47 g	Fehérje 8.46 g Zsír 8.06 g T.Zsír 2.05 g Szénhidrát 41.11 g Cukor 8.99 g Só 1.03 g
		1,3,7	1,7	1,7	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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 tésztabetéttel[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: 704.55 Kcal / 2,945.02 KJ	Energia: 709.66 Kcal / 2,966.38 KJ	Energia: 695.26 Kcal / 2,906.19 KJ	Energia: 816.88 Kcal / 3,414.56 KJ	Energia: 837.59 Kcal / 3,501.13 KJ
		Fehérje 26.46 g Zsír 32.05 g T.Zsír 10.46 g Szénhidrát 84.34 g Cukor 19.35 g Só 2.44 g	Fehérje 27.02 g Zsír 14.04 g T.Zsír 4.34 g Szénhidrát 111.74 g Cukor 32.54 g Só 1.94 g	Fehérje 30.76 g Zsír 11.44 g T.Zsír 2.67 g Szénhidrát 116.13 g Cukor 7.99 g Só 4.58 g	Fehérje 32.16 g Zsír 37.48 g T.Zsír 6.60 g Szénhidrát 91.32 g Cukor 0.74 g Só 5.02 g	Fehérje 36.26 g Zsír 33.43 g T.Zsír 5.19 g Szénhidrát 100.28 g Cukor 0.00 g Só 3.19 g
		1,7	1,7	1	1,3,7,9,10	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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 Zsír 8.79 g T.Zsír 2.31 g Szénhidrát 24.80 g Cukor 0.00 g Só 0.70 g	Fehérje 6.97 g Zsír 6.07 g T.Zsír 1.19 g Szénhidrát 24.17 g Cukor 0.00 g Só 1.19 g	Fehérje 10.88 g Zsír 11.10 g T.Zsír 4.96 g Szénhidrát 20.62 g Cukor 0.32 g Só 1.09 g	Fehérje 8.25 g Zsír 9.26 g T.Zsír 2.58 g Szénhidrát 24.85 g Cukor 0.00 g Só 1.12 g	Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g T.Zsír 3.26 g Szénhidrát 57.40 g Cukor 15.00 g Só 1.45 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1/1 1,7	1,(6),(7)	1,7