

Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Fokhagymás kifli[1], Kockasajt[7,(1)]	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém[7], Félbarna kenyér[1]	Forralt tej[7], Vaj[7], Kakaós kalács[1,3,7]	Citromos tea, Csicseriborsókrém[3,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájas(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 239.90 Kcal / 1,002.78 KJ	Energia: 285.89 Kcal / 1,195.02 KJ	Energia: 386.62 Kcal / 1,616.07 KJ	Energia: 322.53 Kcal / 1,348.18 KJ	Energia: 256.69 Kcal / 1,072.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.24 g 8.20 g 5.09 g Szénhidrát Cukor Só 33.00 g 9.29 g 1.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 11.11 g 2.31 g 0.95 g Szénhidrát Cukor Só 54.06 g 17.31 g 1.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.84 g 11.20 g 7.50 g Szénhidrát Cukor Só 10.65 g 0.00 g 0.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 9.26 g 7.29 g 1.14 g Szénhidrát Cukor Só 53.35 g 12.22 g 1.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.30 g 6.89 g 2.43 g Szénhidrát Cukor Só 43.70 g 9.22 g 1.40 g
		1,7	1,7	1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Csontleves zöldséggel[1,3,9], Paradicsom mártás[1,9], Húsgombóc[3], Főtt burgonya	Tejfölös kapos tökfőzelék[1,7], Sertés pörkölt[1], Házi piskóta[1,3,7], Csokoládé öntet[1,7]	Gombaleves friss gombából, Vadas csirkeragu[1,7,10,(12)], Gnocchi köret	Zöldborsóleves[1], Rakott burgonya[3,7], Csemege uborka édesítőszerrel[10]	Őszibarackleves[1,7], Sajtos-tejfölös csirkemell[7,(1)], Rizi-bizi
		Energia: 789.06 Kcal / 3,298.27 KJ	Energia: 629.04 Kcal / 2,629.39 KJ	Energia: 474.47 Kcal / 1,983.28 KJ	Energia: 787.92 Kcal / 3,293.51 KJ	Energia: 732.80 Kcal / 3,063.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 28.76 g 22.55 g 6.17 g Szénhidrát Cukor Só 114.80 g 13.11 g 2.29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 28.98 g 26.59 g 7.44 g Szénhidrát Cukor Só 67.16 g 29.77 g 3.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 29.13 g 33.84 g 5.75 g Szénhidrát Cukor Só 93.10 g 5.44 g 2.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 27.28 g 34.37 g 8.45 g Szénhidrát Cukor Só 88.36 g 1.14 g 3.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 32.94 g 19.56 g 6.55 g Szénhidrát Cukor Só 113.11 g 25.88 g 4.06 g
		1,3,9	1,3,7	1,7,10,(12)	1,3,7,10	1,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Házi sonkakrém[7,(1,6,10)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Kaliforniai paprika	Turista felvágott(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Zöldpaprika	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle[1], Jégsaláta	Perec, Szilva
		Energia: 313.95 Kcal / 1,312.31 KJ	Energia: 213.29 Kcal / 891.55 KJ	Energia: 172.12 Kcal / 719.46 KJ	Energia: 183.35 Kcal / 766.40 KJ	Energia: 202.20 Kcal / 845.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.29 g 4.50 g 1.59 g Szénhidrát Cukor Só 21.12 g 0.00 g 0.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.05 g 9.25 g 2.58 g Szénhidrát Cukor Só 24.55 g 0.00 g 1.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.49 g 5.50 g 1.03 g Szénhidrát Cukor Só 24.51 g 0.00 g 0.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.11 g 6.41 g 1.25 g Szénhidrát Cukor Só 23.95 g 0.08 g 1.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 3.64 g 12.44 g 0.00 g Szénhidrát Cukor Só 17.28 g 0.00 g 0.00 g
		1,7,(6),(10)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1	

Az étlapváltás jogát fenntartjuk!