

Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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 Fehérje 8.24 g Zsír 8.20 g T.Zsír 5.09 g Szénhidrát 33.00 g Cukor 9.29 g Só 1.04 g	Energia: 228.13 Kcal / 953.58 KJ Fehérje 10.11 g Zsír 2.23 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 40.97 g Cukor 8.60 g Só 0.91 g	Energia: 355.85 Kcal / 1,487.45 KJ Fehérje 6.84 g Zsír 11.20 g T.Zsír 7.50 g Szénhidrát 10.65 g Cukor 0.00 g Só 0.28 g	Energia: 263.40 Kcal / 1,101.01 KJ Fehérje 8.39 g Zsír 6.94 g T.Zsír 1.08 g Szénhidrát 40.59 g Cukor 4.12 g Só 0.89 g	Energia: 229.68 Kcal / 960.06 KJ Fehérje 7.43 g Zsír 6.54 g T.Zsír 2.37 g Szénhidrát 38.93 g Cukor 9.11 g Só 1.26 g
		1,7	1,7	1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Csontleves zöldséggel[1,3,9], Paradicsom mártás[1], 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: 757.67 Kcal / 3,167.06 KJ Fehérje 28.13 g Zsír 22.24 g T.Zsír 6.14 g Szénhidrát 108.46 g Cukor 11.82 g Só 2.33 g	Energia: 646.71 Kcal / 2,703.25 KJ Fehérje 26.77 g Zsír 25.54 g T.Zsír 7.13 g Szénhidrát 76.13 g Cukor 38.16 g Só 3.20 g	Energia: 465.01 Kcal / 1,943.74 KJ Fehérje 25.73 g Zsír 31.10 g T.Zsír 5.34 g Szénhidrát 80.06 g Cukor 5.74 g Só 2.64 g	Energia: 782.63 Kcal / 3,271.39 KJ Fehérje 26.63 g Zsír 34.61 g T.Zsír 8.49 g Szénhidrát 87.18 g Cukor 1.14 g Só 3.89 g	Energia: 643.11 Kcal / 2,688.20 KJ Fehérje 31.90 g Zsír 18.13 g T.Zsír 5.65 g Szénhidrát 94.57 g Cukor 14.57 g Só 4.06 g
		1,3,9	1,3,7	1,7,10,(12)	1,3,7,10	1,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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 Fehérje 7.29 g Zsír 4.50 g T.Zsír 1.59 g Szénhidrát 21.12 g Cukor 0.00 g Só 0.83 g	Energia: 213.29 Kcal / 891.55 KJ Fehérje 8.05 g Zsír 9.25 g T.Zsír 2.58 g Szénhidrát 24.55 g Cukor 0.00 g Só 1.11 g	Energia: 172.12 Kcal / 719.46 KJ Fehérje 7.49 g Zsír 5.50 g T.Zsír 1.03 g Szénhidrát 24.51 g Cukor 0.00 g Só 0.69 g	Energia: 183.35 Kcal / 766.40 KJ Fehérje 7.11 g Zsír 6.41 g T.Zsír 1.25 g Szénhidrát 23.95 g Cukor 0.08 g Só 1.08 g	Energia: 202.20 Kcal / 845.20 KJ Fehérje 3.64 g Zsír 12.44 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 17.28 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,7,(6),(10)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!