

Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Forralt tej[7], Gabona golyó, teljes kiőrl.[1]	Citromos tea, Tonhalkrém[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Vanília ízű tej[1,7], Kalács[1,3,7]	Citromos tea, Füstölt sajtkrém 0,02[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka
		Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ	Energia: 276.95 Kcal / 1,157.65 KJ	Energia: 226.11 Kcal / 945.14 KJ	Energia: 324.23 Kcal / 1,355.28 KJ	Energia: 320.03 Kcal / 1,337.73 KJ
		Fehérje 9.30 g Zsír 3.50 g Szénhidrát 30.60 g	Fehérje 10.17 g Zsír 4.36 g Szénhidrát 47.87 g	Fehérje 6.60 g Zsír 10.45 g Szénhidrát 42.94 g	Fehérje 12.14 g Zsír 9.11 g Szénhidrát 47.43 g	Fehérje 10.23 g Zsír 9.52 g Szénhidrát 46.09 g
		T.Zsír 2.05 g Só 0.47 g	T.Zsír 1.21 g Só 1.24 g	T.Zsír 4.29 g Só 0.98 g	T.Zsír 3.39 g Só 0.76 g	T.Zsír 3.82 g Só 1.20 g
		1,7	1,7	1,7	1,3,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Zöldbableves[1,3,7], Csirkepaprikás[7,(1)], Tészta köret [1,3], Csemege uborka édesítőszerrel[10]	Húsgaluska leves[1,3,9], Parajmártás[1,7], Burgonyatallér sütőben, Főtt tojás[3]	Citromos kertileves[1,3,7,9], Budapest sertésragu, Bulgur[1], Alma	Húsleves[1,3,9], Főtt sertéshús, Piritott dara[1], Vegyes gyümölcsmártás[1,7]	Paradicsom leves[1,3], Rántott halrudacska sütőben, Zöldséges rizs, Cékla
		Energia: 673.28 Kcal / 2,814.31 KJ	Energia: 618.40 Kcal / 2,584.91 KJ	Energia: 722.37 Kcal / 3,019.51 KJ	Energia: 618.59 Kcal / 2,585.71 KJ	Energia: 1,002.31 Kcal / 4,189.66 KJ
		Fehérje 30.72 g Zsír 25.70 g Szénhidrát 79.12 g	Fehérje 25.26 g Zsír 33.08 g Szénhidrát 54.10 g	Fehérje 33.91 g Zsír 23.91 g Szénhidrát 94.98 g	Fehérje 28.85 g Zsír 16.46 g Szénhidrát 97.80 g	Fehérje 29.32 g Zsír 42.63 g Szénhidrát 146.68 g
		T.Zsír 5.97 g Só 7.83 g	T.Zsír 7.97 g Só 2.68 g	T.Zsír 4.72 g Só 2.51 g	T.Zsír 5.03 g Só 3.55 g	T.Zsír 4.65 g Só 3.56 g
		1,3,7,10	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gépsonka(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Jégsaláta	Trappista sajt[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Zöldpaprika	Kolbászkrem[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Lilahagyma	Joghurt[7,(1)], Kifli[1]
		Energia: 175.72 Kcal / 734.51 KJ	Energia: 321.96 Kcal / 1,345.79 KJ	Energia: 219.52 Kcal / 917.59 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ
		Fehérje 8.59 g Zsír 5.24 g Szénhidrát 25.59 g	Fehérje 9.47 g Zsír 5.22 g Szénhidrát 19.44 g	Fehérje 6.63 g Zsír 10.09 g Szénhidrát 23.43 g	Fehérje 7.37 g Zsír 8.54 g Szénhidrát 22.24 g	Fehérje 5.59 g Zsír 5.79 g Szénhidrát 22.45 g
		T.Zsír 0.96 g Só 1.26 g	T.Zsír 2.86 g Só 0.32 g	T.Zsír 2.81 g Só 1.05 g	T.Zsír 2.50 g Só 1.09 g	T.Zsír 3.13 g Só 0.45 g
		1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,7	1,7