



| Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19. |                                |                                                                                                   |         |            |                                                                                  |         |            |                                                                    |           |            |                                                                               |         |            |                                                                           |         |        |     |
|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----|
|                                      |                                | hétfő                                                                                             |         |            | kedd                                                                             |         |            | szerda                                                             |           |            | csütörtök                                                                     |         |            | péntek                                                                    |         |        |     |
| Tízórai                              |                                |                                                                                                   |         |            |                                                                                  |         |            |                                                                    |           |            |                                                                               |         |            |                                                                           |         |        |     |
|                                      | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                                   |         |            |                                                                                  |         |            |                                                                    |           |            |                                                                               |         |            |                                                                           |         |        |     |
|                                      |                                | Forralt tej[7], Gabona golyó, teljes kiörl.[1]                                                    |         |            | Citromos tea, Tonhalkrém[7], Félbarna kenyér[1]                                  |         |            | Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiörlésű kenyér[1]       |           |            | Vanília ízű tej[1,7], Kalács[1,3,7]                                           |         |            | Citromos tea, Füstölt sajtkrém[7,(1)], Teljes kiörlésű kenyér[1], Uborka  |         |        |     |
|                                      |                                | Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ                                                                  |         |            | Energia: 219.19 Kcal / 916.21 KJ                                                 |         |            | Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ                                   |           |            | Energia: 293.46 Kcal / 1,226.66 KJ                                            |         |            | Energia: 260.90 Kcal / 1,090.56 KJ                                        |         |        |     |
|                                      |                                | Fehérje                                                                                           | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                            | Zsír      | T.Zsír     | Fehérje                                                                       | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                                   | Zsír    | T.Zsír |     |
|                                      |                                | 9.30 g                                                                                            | 3.50 g  | 2.05 g     | 9.17 g                                                                           | 4.28 g  | 1.21 g     | 5.73 g                                                             | 10.10 g   | 4.23 g     | 11.38 g                                                                       | 8.24 g  | 3.14 g     | 9.36 g                                                                    | 9.17 g  | 3.76 g |     |
|                                      | Szénhidrát                     | Cukor                                                                                             | Só      | Szénhidrát | Cukor                                                                            | Só      | Szénhidrát | Cukor                                                              | Só        | Szénhidrát | Cukor                                                                         | Só      | Szénhidrát | Cukor                                                                     | Só      |        |     |
|                                      | 30.60 g                        | 7.25 g                                                                                            | 0.47 g  | 34.78 g    | 4.00 g                                                                           | 1.09 g  | 38.17 g    | 9.11 g                                                             | 0.84 g    | 42.58 g    | 6.58 g                                                                        | 0.69 g  | 33.33 g    | 4.20 g                                                                    | 1.06 g  |        |     |
|                                      | 1,7                            |                                                                                                   |         |            | 1,7                                                                              |         |            |                                                                    | 1,7       |            |                                                                               |         | 1,3,7      |                                                                           |         |        | 1,7 |
| Ebéd                                 |                                |                                                                                                   |         |            |                                                                                  |         |            |                                                                    |           |            |                                                                               |         |            |                                                                           |         |        |     |
|                                      | (00120) Iskolás menü 7-10 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: 619.51 Kcal / 2,589.55 KJ                                                                |         |            | Energia: 567.18 Kcal / 2,370.81 KJ                                               |         |            | Energia: 699.26 Kcal / 2,922.91 KJ                                 |           |            | Energia: 558.98 Kcal / 2,336.54 KJ                                            |         |            | Energia: 812.44 Kcal / 3,396.00 KJ                                        |         |        |     |
|                                      |                                | Fehérje                                                                                           | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                            | Zsír      | T.Zsír     | Fehérje                                                                       | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                                   | Zsír    | T.Zsír |     |
|                                      |                                | 29.16 g                                                                                           | 24.02 g | 5.46 g     | 25.13 g                                                                          | 30.56 g | 7.53 g     | 32.47 g                                                            | 22.59 g   | 4.39 g     | 27.62 g                                                                       | 15.87 g | 5.00 g     | 22.30 g                                                                   | 40.18 g | 4.40 g |     |
|                                      | Szénhidrát                     | Cukor                                                                                             | Só      | Szénhidrát | Cukor                                                                            | Só      | Szénhidrát | Cukor                                                              | Só        | Szénhidrát | Cukor                                                                         | Só      | Szénhidrát | Cukor                                                                     | Só      |        |     |
|                                      | 71.48 g                        | 1.19 g                                                                                            | 3.39 g  | 47.19 g    | 0.00 g                                                                           | 2.71 g  | 93.70 g    | 0.01 g                                                             | 2.43 g    | 85.72 g    | 23.08 g                                                                       | 2.96 g  | 106.37 g   | 11.70 g                                                                   | 3.27 g  |        |     |
|                                      | 1,3,7,10                       |                                                                                                   |         |            | 1,3,7,9                                                                          |         |            |                                                                    | 1,3,7,9   |            |                                                                               |         | 1,3,7,9    |                                                                           |         |        | 1,3 |
| Uzsonna                              |                                |                                                                                                   |         |            |                                                                                  |         |            |                                                                    |           |            |                                                                               |         |            |                                                                           |         |        |     |
|                                      | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                                   |         |            |                                                                                  |         |            |                                                                    |           |            |                                                                               |         |            |                                                                           |         |        |     |
|                                      |                                | Gépsonka(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Jégsaláta                                            |         |            | Trappista sajt[7,(1)], Teljes kiörlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika            |         |            | Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Zöldpaprika      |           |            | Kolbászkrém[7,(1)], Teljes kiörlésű 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                                                                                           | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                            | Zsír      | T.Zsír     | Fehérje                                                                       | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje                                                                   | Zsír    | T.Zsír |     |
|                                      |                                | 8.59 g                                                                                            | 5.24 g  | 0.96 g     | 9.47 g                                                                           | 5.22 g  | 2.86 g     | 6.63 g                                                             | 10.09 g   | 2.81 g     | 7.37 g                                                                        | 8.54 g  | 2.50 g     | 5.59 g                                                                    | 5.79 g  | 3.13 g |     |
|                                      | Szénhidrát                     | Cukor                                                                                             | Só      | Szénhidrát | Cukor                                                                            | Só      | Szénhidrát | Cukor                                                              | Só        | Szénhidrát | Cukor                                                                         | Só      | Szénhidrát | Cukor                                                                     | Só      |        |     |
|                                      | 25.59 g                        | 0.00 g                                                                                            | 1.26 g  | 19.44 g    | 0.32 g                                                                           | 0.64 g  | 23.43 g    | 0.00 g                                                             | 1.05 g    | 22.24 g    | 0.00 g                                                                        | 1.09 g  | 22.45 g    | 22.45 g                                                                   | 0.49 g  |        |     |
|                                      | 1,(6),(7)                      |                                                                                                   |         |            | 1,7                                                                              |         |            |                                                                    | 1,(6),(7) |            |                                                                               |         | 1,7        |                                                                           |         |        | 1,7 |