

Heti étlap 2025.09.22. - 2025.09.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Kakaó[7,(1)], Molnárka[1,3,7]	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém[3,10,(7,12)], Félbarna kenyér[1]	Citromos tea, Kópé felvágott[1,6,7], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Forralt tej[7], Vajas méz[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 307.28 Kcal / 1,284.43 KJ	Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ	Energia: 317.28 Kcal / 1,326.23 KJ	Energia: 383.48 Kcal / 1,602.95 KJ	Energia: 396.11 Kcal / 1,655.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 8.10 g 7.35 g 2.91 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.66 g 6.67 g 1.43 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.35 g 9.99 g 2.46 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13.88 g 11.76 g 7.50 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.60 g 10.45 g 4.29 g
		Szénhidrát Cukor Só 47.71 g 7.35 g 0.67 g	Szénhidrát Cukor Só 45.38 g 8.99 g 1.62 g	Szénhidrát Cukor Só 46.07 g 12.22 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 54.45 g 8.10 g 1.33 g	Szénhidrát Cukor Só 42.94 g 9.22 g 0.98 g
		1,3,7	1,3,10,(7),(12)	1,(6),(7)	1,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Magyaros gombaleves[1,3], Temesvári sertésragu[1,7], Bulgur[1]	Frankfurti leves[1,7], Darás metélt[1,3], Porcukor szórát, Barackíz(12)	Csontleves zöldséggel[1,3,9], Lencsefőzelék[1,7,10,(12)], Vagdalt[1,3]	Szilvaleves[1,7], Bácskai rizseshús, Vitamin saláta	Sütőtökrémleves[7], Pirított tökmag, Rántott sertésborda[1,3], Burgonyapüré[7]
		Energia: 588.64 Kcal / 2,460.52 KJ	Energia: 671.86 Kcal / 2,808.37 KJ	Energia: 881.51 Kcal / 3,684.71 KJ	Energia: 694.35 Kcal / 2,902.38 KJ	Energia: 764.02 Kcal / 3,193.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 24.31 g 22.71 g 5.33 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16.69 g 13.39 g 2.45 g	Fehérje Zsír T.Zsír 40.31 g 40.83 g 9.67 g	Fehérje Zsír T.Zsír 27.71 g 16.38 g 4.41 g	Fehérje Zsír T.Zsír 29.43 g 34.40 g 7.85 g
		Szénhidrát Cukor Só 71.36 g 0.02 g 2.27 g	Szénhidrát Cukor Só 119.43 g 32.38 g 2.62 g	Szénhidrát Cukor Só 87.80 g 0.52 g 3.28 g	Szénhidrát Cukor Só 106.80 g 17.98 g 2.30 g	Szénhidrát Cukor Só 79.20 g 0.00 g 3.87 g
		1,3,7	1,3,7,(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,7	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Téliszalámi(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Zöldséges szelet, Margarin, Korpás zsemle[1], Jégsaláta	Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Házi sonkakrém[7,(1,6,10)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika	Sajttal szórt pogácsa[1,3,7], Körte
		Energia: 347.10 Kcal / 1,450.88 KJ	Energia: 186.71 Kcal / 780.45 KJ	Energia: 225.90 Kcal / 944.26 KJ	Energia: 311.56 Kcal / 1,302.32 KJ	Energia: 352.92 Kcal / 1,475.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 6.60 g 9.23 g 2.69 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.15 g 7.08 g 1.58 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.31 g 10.12 g 3.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.09 g 4.48 g 1.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4.90 g 21.38 g 6.80 g
		Szénhidrát Cukor Só 19.68 g 0.00 g 0.96 g	Szénhidrát Cukor Só 25.49 g 0.26 g 1.10 g	Szénhidrát Cukor Só 23.61 g 0.32 g 0.84 g	Szénhidrát Cukor Só 20.78 g 0.00 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só 34.34 g 0.25 g 0.12 g
		1,(6),(7)	1	1,7	1,7,(6),(10)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!