

Heti étlap 2025.09.22. - 2025.09.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Kakaó[7,(1)], Molnárka[1,3,7]	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrémm[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: 253.71 Kcal / 1,060.51 KJ	Energia: 258.15 Kcal / 1,079.07 KJ	Energia: 357.84 Kcal / 1,495.77 KJ	Energia: 369.10 Kcal / 1,542.84 KJ
		Fehérje 8.10 g Zsír 7.35 g T.Zsír 2.91 g Szénhidrát 47.71 g Cukor 7.35 g Só 0.67 g	Fehérje 7.66 g Zsír 6.59 g T.Zsír 1.43 g Szénhidrát 40.28 g Cukor 8.99 g Só 1.47 g	Fehérje 7.48 g Zsír 9.64 g T.Zsír 2.40 g Szénhidrát 33.31 g Cukor 4.12 g Só 0.97 g	Fehérje 12.88 g Zsír 11.68 g T.Zsír 7.50 g Szénhidrát 49.35 g Cukor 8.10 g Só 1.18 g	Fehérje 5.73 g Zsír 10.10 g T.Zsír 4.23 g Szénhidrát 38.17 g Cukor 9.11 g Só 0.84 g
		1,3,7	1,3,10,(7),(12)	1,(6),(7)	1,7	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Magyaros gombaleves[1,3], Temesvári sertés ragu[1,7], Bulgur[1]	Frankfurti leves[1,7], Darás metélt [1,3], Porcukor szórat, 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: 592.90 Kcal / 2,478.32 KJ	Energia: 629.63 Kcal / 2,631.85 KJ	Energia: 802.51 Kcal / 3,354.49 KJ	Energia: 612.57 Kcal / 2,560.54 KJ	Energia: 713.08 Kcal / 2,980.67 KJ
		Fehérje 24.56 g Zsír 22.69 g T.Zsír 5.27 g Szénhidrát 71.98 g Cukor 0.12 g Só 1.77 g	Fehérje 15.15 g Zsír 12.83 g T.Zsír 2.33 g Szénhidrát 111.71 g Cukor 32.38 g Só 2.60 g	Fehérje 36.94 g Zsír 35.88 g T.Zsír 8.47 g Szénhidrát 82.65 g Cukor 0.54 g Só 2.78 g	Fehérje 22.15 g Zsír 16.58 g T.Zsír 4.03 g Szénhidrát 91.68 g Cukor 17.58 g Só 0.98 g	Fehérje 29.13 g Zsír 29.70 g T.Zsír 7.30 g Szénhidrát 77.57 g Cukor 0.00 g Só 2.39 g
		1,3,7	1,3,7,(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,7	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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 6.60 g Zsír 9.23 g T.Zsír 2.69 g Szénhidrát 19.68 g Cukor 0.00 g Só 0.96 g	Fehérje 7.15 g Zsír 7.08 g T.Zsír 1.58 g Szénhidrát 25.49 g Cukor 0.26 g Só 1.10 g	Fehérje 9.31 g Zsír 10.12 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 23.61 g Cukor 0.32 g Só 0.84 g	Fehérje 7.09 g Zsír 4.48 g T.Zsír 1.59 g Szénhidrát 20.78 g Cukor 0.00 g Só 0.82 g	Fehérje 4.90 g Zsír 21.38 g T.Zsír 6.80 g Szénhidrát 34.34 g Cukor 0.25 g Só 0.12 g
		1,(6),(7)	1	1,7	1,7,(6),(10)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!