

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|         |                                | hétfő                                                                                               | kedd                                                                                                | szerda                                                                                              | csütörtök                                                                                           | péntek                                                                                              |
|---------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                     |
|         |                                | Gyümölcs tea, Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér                                                | Forralt tej, Dzsungel gabonapehely                                                                  | Citromos tea, Pizzás csiga                                                                          | Kakaó, Barackíz, Margarin, Félbarna kenyér                                                          | Gyümölcs tea, Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér                                             |
|         |                                | Energia: 250.66 Kcal / 1,047.76 KJ                                                                  | Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ                                                                    | Energia: 317.98 Kcal / 1,329.16 KJ                                                                  | Energia: 381.93 Kcal / 1,596.47 KJ                                                                  | Energia: 276.97 Kcal / 1,157.73 KJ                                                                  |
|         |                                | Fehérje 8.05 g<br>Zsír 5.96 g<br>T.Zsír 1.89 g<br>Szénhidrát 39.13 g<br>Cukor 9.11 g<br>Só 1.22 g   | Fehérje 8.60 g<br>Zsír 3.40 g<br>T.Zsír 5.13 g<br>Szénhidrát 26.80 g<br>Cukor 5.18 g<br>Só 0.43 g   | Fehérje 4.07 g<br>Zsír 21.61 g<br>T.Zsír 5.91 g<br>Szénhidrát 26.38 g<br>Cukor 4.00 g<br>Só 1.30 g  | Fehérje 13.47 g<br>Zsír 8.03 g<br>T.Zsír 2.68 g<br>Szénhidrát 62.92 g<br>Cukor 19.45 g<br>Só 1.30 g | Fehérje 8.18 g<br>Zsír 9.11 g<br>T.Zsír 1.84 g<br>Szénhidrát 38.46 g<br>Cukor 9.11 g<br>Só 1.34 g   |
|         |                                | 1,7,(6),(10)                                                                                        | 1,7                                                                                                 | 1,7,(6),(12)                                                                                        | 1,7,(6),(12)                                                                                        | 1,(6),(7),(10)                                                                                      |
| Ebéd    | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                     |
|         |                                | Lebbencsleves, Temesvári sertés ragu, Bulgur, Túró rudi                                             | Csontleves zöldséggel, Kelkáposzta főzelék, Sült baromfi pác, Félbarna kenyér                       | Zöldborsóleves, Vadas sertésragu, Gnocchi köret                                                     | Húsgaluska leves, Sajtos spagetti, Mandarin                                                         | Sütőtökrémleves, Levesgyöngy, Grill csirkemell, Jázmin rizs, Tejszínes gombamártás                  |
|         |                                | Energia: 644.56 Kcal / 2,694.26 KJ                                                                  | Energia: 617.70 Kcal / 2,581.99 KJ                                                                  | Energia: 562.00 Kcal / 2,349.16 KJ                                                                  | Energia: 723.20 Kcal / 3,022.98 KJ                                                                  | Energia: 756.09 Kcal / 3,160.46 KJ                                                                  |
|         |                                | Fehérje 28.31 g<br>Zsír 22.97 g<br>T.Zsír 8.01 g<br>Szénhidrát 84.90 g<br>Cukor 8.50 g<br>Só 2.34 g | Fehérje 26.42 g<br>Zsír 20.70 g<br>T.Zsír 4.92 g<br>Szénhidrát 80.25 g<br>Cukor 0.40 g<br>Só 3.13 g | Fehérje 29.89 g<br>Zsír 31.83 g<br>T.Zsír 6.12 g<br>Szénhidrát 97.60 g<br>Cukor 5.69 g<br>Só 2.28 g | Fehérje 28.41 g<br>Zsír 31.37 g<br>T.Zsír 9.98 g<br>Szénhidrát 80.54 g<br>Cukor 0.02 g<br>Só 1.66 g | Fehérje 29.53 g<br>Zsír 27.39 g<br>T.Zsír 6.13 g<br>Szénhidrát 96.59 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 2.85 g |
|         |                                | 1,3,7                                                                                               | 1,3,9,(6),(7),(10)                                                                                  | 1,7,10,(12)                                                                                         | 1,3,7,9                                                                                             | 1,3,7                                                                                               |
| Uzsonna | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                     |
|         |                                | Trappista sajt, Margarin, Vizes zsemle, Uborka                                                      | Téliszalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika                                          | Gépsonka, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika                                              | Zöldséges szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta                                       | Pudingos levél                                                                                      |
|         |                                | Energia: 225.90 Kcal / 944.26 KJ                                                                    | Energia: 347.10 Kcal / 1,450.88 KJ                                                                  | Energia: 175.72 Kcal / 734.51 KJ                                                                    | Energia: 326.71 Kcal / 1,365.65 KJ                                                                  | Energia: 215.00 Kcal / 898.70 KJ                                                                    |
|         |                                | Fehérje 9.31 g<br>Zsír 10.12 g<br>T.Zsír 3.77 g<br>Szénhidrát 23.61 g<br>Cukor 1.02 g<br>Só 0.84 g  | Fehérje 6.60 g<br>Zsír 9.23 g<br>T.Zsír 2.69 g<br>Szénhidrát 19.68 g<br>Cukor 0.05 g<br>Só 0.96 g   | Fehérje 8.39 g<br>Zsír 5.23 g<br>T.Zsír 0.96 g<br>Szénhidrát 25.29 g<br>Cukor 0.10 g<br>Só 1.25 g   | Fehérje 6.08 g<br>Zsír 6.93 g<br>T.Zsír 1.57 g<br>Szénhidrát 20.63 g<br>Cukor 0.26 g<br>Só 0.98 g   | Fehérje 4.30 g<br>Zsír 13.00 g<br>T.Zsír 4.00 g<br>Szénhidrát 19.00 g<br>Cukor 2.00 g<br>Só 0.40 g  |
|         |                                | 1,7                                                                                                 | 1,(6),(7)                                                                                           | 1,(6),(7)                                                                                           | 1,(7)                                                                                               |                                                                                                     |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!