

Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Citromos tea, Körözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Briós[1,3,7]	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[7], Magvas kenyér[1]	Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájas(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 264.72 Kcal / 1,106.53 KJ	Energia: 267.30 Kcal / 1,117.31 KJ	Energia: 316.25 Kcal / 1,321.93 KJ	Energia: 256.69 Kcal / 1,072.96 KJ	Energia: 396.11 Kcal / 1,655.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		8.58 g 4.00 g 1.23 g 46.18 g 12.22 g 1.48 g	10.44 g 6.22 g 2.95 g 42.08 g 13.72 g 0.59 g	13.25 g 7.80 g 1.21 g 47.53 g 8.99 g 1.57 g	8.30 g 6.89 g 2.43 g 43.70 g 9.22 g 1.40 g	6.60 g 10.45 g 4.29 g 42.94 g 9.22 g 0.98 g
		1,7	1,3,7	1,7	1,(6),(7),(10)	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Olasz zöldségleves[1,7,9], Hentes tokány[1,10,(6,7)], Bulgur[1], Alma	Rántott leves[1], Píritott zsemlekocka, Tejfölös burgonyafőzelék[1,7], Sült virsli	Székelygulyás[1,7,(12)], Tejberizs[7], Fahéjas almamártás[1]	Csontleves tésztabetét[1,3,9], Finomfőzelék[1,7], Csirke nuggets sütőben	Karfiolkremleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], BBQ csirkemell(1), Petrezselymes burgonya
		Energia: 658.47 Kcal / 2,752.40 KJ	Energia: 328.68 Kcal / 1,373.88 KJ	Energia: 705.73 Kcal / 2,949.95 KJ	Energia: 571.43 Kcal / 2,388.58 KJ	Energia: 786.86 Kcal / 3,289.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		32.71 g 25.64 g 7.96 g 76.74 g 0.88 g 3.51 g	6.43 g 13.10 g 2.21 g 42.75 g 2.70 g 1.49 g	30.64 g 23.97 g 7.41 g 90.66 g 24.87 g 4.92 g	34.06 g 14.58 g 0.91 g 74.94 g 5.02 g 2.56 g	39.41 g 19.22 g 3.55 g 108.00 g 9.34 g 3.60 g
		1,7,9,10,(6)	1,7	1,7,(12)	1,3,7,9	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Olasz felvágott(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Zöldpaprika	Diák csemege(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Kométa Bécsi felvágott(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1]	Tepertős pogácsa, Körte
		Energia: 228.90 Kcal / 956.80 KJ	Energia: 342.33 Kcal / 1,430.94 KJ	Energia: 183.35 Kcal / 766.40 KJ	Energia: 198.35 Kcal / 829.10 KJ	Energia: 488.15 Kcal / 2,040.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		6.67 g 11.67 g 3.26 g 23.37 g 0.00 g 1.47 g	6.23 g 8.64 g 2.30 g 19.94 g 0.00 g 0.58 g	6.91 g 6.40 g 1.25 g 23.65 g 0.08 g 1.07 g	7.73 g 8.31 g 2.12 g 24.47 g 0.00 g 0.69 g	0.75 g 22.53 g 0.00 g 57.60 g 0.00 g 0.01 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1	1,(6),(7)	

Az étlapváltozás.jpg-t fenntartjuk!