

Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 205.57 Kcal / 859.28 KJ	Energia: 267.30 Kcal / 1,117.31 KJ	Energia: 283.30 Kcal / 1,184.19 KJ	Energia: 229.68 Kcal / 960.06 KJ	Energia: 369.10 Kcal / 1,542.84 KJ
		Fehérje 7.71 g Zsír 3.65 g T.Zsír 1.17 g Szénhidrát 33.42 g Cukor 4.12 g Só 0.86 g	Fehérje 10.44 g Zsír 6.22 g T.Zsír 2.95 g Szénhidrát 42.08 g Cukor 13.72 g Só 0.59 g	Fehérje 11.81 g Zsír 7.23 g T.Zsír 1.21 g Szénhidrát 42.05 g Cukor 8.99 g Só 1.38 g	Fehérje 7.43 g Zsír 6.54 g T.Zsír 2.37 g Szénhidrát 38.93 g Cukor 9.11 g Só 1.26 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
		1,7	1,3,7	1,7	1,(6),(7),(10)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Olasz zöldségleves[1,7,9], Hentes tokány[1,10,(6,7)], Bulgur[1], Alma	Rántott leves[1], Pírtott zsemlekocka, Tejfölös burgonyafőzelék[1,7], Sült virsli	Székelgyulyás[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: 670.48 Kcal / 2,802.61 KJ	Energia: 343.54 Kcal / 1,436.00 KJ	Energia: 686.13 Kcal / 2,868.02 KJ	Energia: 526.94 Kcal / 2,202.61 KJ	Energia: 735.72 Kcal / 3,075.31 KJ
		Fehérje 32.84 g Zsír 27.10 g T.Zsír 8.51 g Szénhidrát 76.32 g Cukor 0.57 g Só 3.66 g	Fehérje 7.15 g Zsír 12.13 g T.Zsír 2.24 g Szénhidrát 47.48 g Cukor 2.85 g Só 1.01 g	Fehérje 28.54 g Zsír 23.16 g T.Zsír 7.12 g Szénhidrát 89.80 g Cukor 24.10 g Só 4.84 g	Fehérje 28.83 g Zsír 12.01 g T.Zsír 0.93 g Szénhidrát 75.15 g Cukor 4.79 g Só 2.28 g	Fehérje 37.95 g Zsír 18.92 g T.Zsír 3.54 g Szénhidrát 97.90 g Cukor 6.22 g Só 3.32 g
		1,7,9,10,(6)	1,7	1,7,(12)	1,3,7,9	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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 6.67 g Zsír 11.67 g T.Zsír 3.26 g Szénhidrát 23.37 g Cukor 0.00 g Só 1.47 g	Fehérje 6.23 g Zsír 8.64 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 19.94 g Cukor 0.00 g Só 0.58 g	Fehérje 6.91 g Zsír 6.40 g T.Zsír 1.25 g Szénhidrát 23.65 g Cukor 0.08 g Só 1.07 g	Fehérje 7.73 g Zsír 8.31 g T.Zsír 2.12 g Szénhidrát 24.47 g Cukor 0.00 g Só 0.69 g	Fehérje 0.75 g Zsír 22.53 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 57.60 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1	1,(6),(7)	

Az étlapváltozás, jpgát fenntartjuk!