

Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Citromos tea, Margarin, Sajtos kifli[1,7]	Gyümölcs tea, Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea, Padlizsánkrém[3,10,(1,7)] , Félbarna kenyér[1]	Forralt tej[7], Vaj[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Főtt tojás[3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 214.65 Kcal / 897.24 KJ	Energia: 319.40 Kcal / 1,335.09 KJ	Energia: 278.45 Kcal / 1,163.92 KJ	Energia: 386.62 Kcal / 1,616.07 KJ	Energia: 299.24 Kcal / 1,250.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4.16 g 4.21 g 0.67 g Szénhidrát Cukor Só 37.35 g 11.99 g 0.13 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.81 g 10.93 g 2.93 g Szénhidrát Cukor Só 42.81 g 9.22 g 1.53 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.27 g 5.26 g 0.60 g Szénhidrát Cukor Só 48.53 g 11.99 g 1.65 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12.16 g 17.29 g 9.25 g Szénhidrát Cukor Só 44.60 g 0.45 g 0.74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.01 g 8.79 g 1.72 g Szénhidrát Cukor Só 43.61 g 9.22 g 1.18 g
		1,7	1,(6),(7)	1,3,10,(7)	1,3,7	1,3
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Hagymaleves[1,7], Csirkés-parajos rakott tészta[1,3,7], Alma	Csontleves tésztabetét[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Fokhagymás aprópecsenye[1]	Gulyásleves[9,(1)], Aranygaluska dejóval[1,3,7], Vaníliásodó[1,7]	Karalábéleves[1,3,7], Eszterházy sertésragu[1,7,10,(12)], Jázmín rizs	Vöröslencse krémleves[1,6], Almás- sajtos csirkemell[7,(1)], Tört burgonya
		Energia: 840.34 Kcal / 3,512.62 KJ	Energia: 540.45 Kcal / 2,259.08 KJ	Energia: 933.75 Kcal / 3,903.08 KJ	Energia: 868.57 Kcal / 3,630.62 KJ	Energia: 653.64 Kcal / 2,732.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37.73 g 28.22 g 9.49 g Szénhidrát Cukor Só 107.31 g 0.36 g 3.52 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26.36 g 14.78 g 2.83 g Szénhidrát Cukor Só 75.37 g 17.60 g 3.83 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35.21 g 30.10 g 6.05 g Szénhidrát Cukor Só 127.90 g 46.17 g 1.88 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29.92 g 28.21 g 6.32 g Szénhidrát Cukor Só 122.31 g 5.41 g 2.87 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 45.03 g 22.72 g 4.47 g Szénhidrát Cukor Só 61.24 g 0.24 g 5.73 g
		1,3,7	1,3,9	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)	1,6,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Pick viaszos borjúmájás(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Húskrém(7), Vizes zsemle[1], Lilahagyma	Zala felvágott(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Uborka	Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika	Kinder tejszelet[1,3,7], Körte
		Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ	Energia: 280.16 Kcal / 1,171.07 KJ	Energia: 207.57 Kcal / 867.64 KJ	Energia: 357.67 Kcal / 1,495.06 KJ	Energia: 54.18 Kcal / 226.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.29 g 5.03 g 2.06 g Szénhidrát Cukor Só 19.84 g 0.00 g 0.86 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.65 g 16.37 g 5.70 g Szénhidrát Cukor Só 24.50 g 0.00 g 0.54 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.15 g 8.89 g 2.18 g Szénhidrát Cukor Só 25.19 g 0.00 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.48 g 9.12 g 3.53 g Szénhidrát Cukor Só 19.59 g 0.32 g 0.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3.31 g 6.91 g 2.78 g Szénhidrát Cukor Só 20.55 g 9.55 g 0.12 g
		1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,(6),(7)	1,7	1,3,7

Az étlapváltozásokat fenntartjuk!