

Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 182.53 Kcal / 762.98 Kj	Energia: 292.39 Kcal / 1,222.19 Kj	Energia: 239.99 Kcal / 1,003.16 Kj	Energia: 355.85 Kcal / 1,487.45 Kj	Energia: 272.23 Kcal / 1,137.92 Kj
		Fehérje 4.16 g Zsír 4.21 g T.Zsír 0.67 g Szénhidrát 29.36 g Cukor 4.00 g Só 0.13 g	Fehérje 7.94 g Zsír 10.58 g T.Zsír 2.87 g Szénhidrát 38.04 g Cukor 9.19 g Só 1.39 g	Fehérje 6.49 g Zsír 5.25 g T.Zsír 0.60 g Szénhidrát 35.96 g Cukor 4.00 g Só 1.50 g	Fehérje 11.40 g Zsír 16.42 g T.Zsír 9.00 g Szénhidrát 39.75 g Cukor 0.38 g Só 0.67 g	Fehérje 8.14 g Zsír 8.44 g T.Zsír 1.66 g Szénhidrát 38.84 g Cukor 9.19 g Só 1.04 g
		1,7	1,(6),(7)	1,3,10,(7)	1,3,7	1,3
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Hagymaleves[1,7], Csirkés-parajos rakott tészta[1,3,7], Alma	Csontleves tésztabetéttel[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Fokhagymás aprópecsenye	Gulyásleves[9,(1)], Aranygaluska dejóval[1,3,7], Vaníliásodó[1,7]	Karalábéleves[1,3,7], Eszterházy sertésragu[1,7,10,(12)], Jázmin rizs	Vöröslencse krémleves[1,6], Almás- sajtos csirkemell[7,(1)], Tört burgonya
		Energia: 821.94 Kcal / 3,435.71 Kj	Energia: 537.67 Kcal / 2,247.46 Kj	Energia: 761.20 Kcal / 3,181.82 Kj	Energia: 759.34 Kcal / 3,174.04 Kj	Energia: 625.44 Kcal / 2,614.34 Kj
		Fehérje 35.55 g Zsír 27.40 g T.Zsír 9.32 g Szénhidrát 106.74 g Cukor 0.36 g Só 3.68 g	Fehérje 25.56 g Zsír 14.48 g T.Zsír 2.81 g Szénhidrát 76.08 g Cukor 21.56 g Só 3.30 g	Fehérje 30.82 g Zsír 23.32 g T.Zsír 4.50 g Szénhidrát 105.06 g Cukor 30.65 g Só 1.20 g	Fehérje 25.52 g Zsír 28.21 g T.Zsír 6.21 g Szénhidrát 99.41 g Cukor 5.71 g Só 2.81 g	Fehérje 44.28 g Zsír 22.66 g T.Zsír 4.47 g Szénhidrát 55.72 g Cukor 0.24 g Só 5.73 g
		1,3,7	1,3,9	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)	1,6,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Pick viaszos borjúmájas(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: 281.40 Kcal / 1,176.25 Kj	Energia: 207.57 Kcal / 867.64 Kj	Energia: 357.67 Kcal / 1,495.06 Kj	Energia: 54.18 Kcal / 226.47 Kj
		Fehérje 6.29 g Zsír 5.03 g T.Zsír 2.06 g Szénhidrát 19.84 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 7.70 g Zsír 16.37 g T.Zsír 5.70 g Szénhidrát 24.77 g Cukor 0.00 g Só 0.53 g	Fehérje 8.15 g Zsír 8.89 g T.Zsír 2.18 g Szénhidrát 25.19 g Cukor 0.00 g Só 1.24 g	Fehérje 9.48 g Zsír 9.12 g T.Zsír 3.53 g Szénhidrát 19.59 g Cukor 0.32 g Só 0.77 g	Fehérje 3.31 g Zsír 6.91 g T.Zsír 2.78 g Szénhidrát 20.55 g Cukor 9.55 g Só 0.12 g
		1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,(6),(7)	1,7	1,3,7

Az étlapváltozás,ipgát fenntartjuk!