

Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves						
		Gyümölcs tea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin, Magvas kenyér[1]	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[7], Félbarna kenyér[1]	Kakaó[7,(1)], Kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Vaniliás túrókrém[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs joghurt zabpehellyel[1,7], Kifli[1]	Citromos tea, Párizsikrém[7,(1,6,10)], Félbarna kenyér[1]
		Energia: 374.15 Kcal / 1,563.95 KJ	Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 KJ	Energia: 349.91 Kcal / 1,462.62 KJ	Energia: 251.48 Kcal / 1,051.19 KJ	Energia: 22.67 Kcal / 94.76 KJ	Energia: 269.56 Kcal / 1,126.76 KJ
		Fehérje 15.30 g Zsír 13.30 g T.Zsír 4.27 g Szénhidrát 47.91 g Cukor 9.33 g Só 1.77 g	Fehérje 10.17 g Zsír 4.36 g T.Zsír 1.21 g Szénhidrát 44.90 g Cukor 8.99 g Só 1.24 g	Fehérje 12.68 g Zsír 9.74 g T.Zsír 3.76 g Szénhidrát 51.86 g Cukor 7.44 g Só 0.73 g	Fehérje 9.52 g Zsír 1.91 g T.Zsír 0.76 g Szénhidrát 47.99 g Cukor 11.49 g Só 1.06 g	Fehérje 6.45 g Zsír 6.20 g T.Zsír 3.21 g Szénhidrát 26.31 g Cukor 22.45 g Só 0.45 g	Fehérje 9.28 g Zsír 3.89 g T.Zsír 1.09 g Szénhidrát 48.28 g Cukor 11.99 g Só 1.32 g
		1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,7	1,7,(6),(10)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves						
		Csurgatott tojásleves[1,3], Erdélyi rakott káposzta[7,(12)], Túró rudi	Zöldséges tarhonya leves, Sárgaborsó főzelék[1], Sertés pörkölt[1], Körte	Paradicsom leves[1,3], Zöldborsós sertésragu[1], Bulgur[1]	Zöldségleves[1,3,9], Kelkáposzta főzelék[1], Virslipörkölt[1,6,7,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Sütőtökrémleves[7], Píritott zsemlekocka, Bolognai spagetti[1], Reszelt sajt[7,(1)]	Brokkoli leves[1,3,7], Rántott halrudacska sütőben, Jázmin rizs
		Energia: 675.64 Kcal / 2,824.18 KJ	Energia: 653.32 Kcal / 2,730.88 KJ	Energia: 641.70 Kcal / 2,682.31 KJ	Energia: 691.57 Kcal / 2,890.76 KJ	Energia: 683.79 Kcal / 2,858.24 KJ	Energia: 985.17 Kcal / 4,118.01 KJ
		Fehérje 22.80 g Zsír 44.17 g T.Zsír 13.51 g Szénhidrát 48.20 g Cukor 0.00 g Só 3.13 g	Fehérje 37.41 g Zsír 21.77 g T.Zsír 4.10 g Szénhidrát 73.31 g Cukor 0.00 g Só 4.14 g	Fehérje 27.16 g Zsír 18.09 g T.Zsír 3.08 g Szénhidrát 95.84 g Cukor 14.48 g Só 3.98 g	Fehérje 26.28 g Zsír 26.72 g T.Zsír 5.27 g Szénhidrát 84.26 g Cukor 0.18 g Só 3.64 g	Fehérje 27.31 g Zsír 30.10 g T.Zsír 10.64 g Szénhidrát 74.99 g Cukor 9.52 g Só 3.03 g	Fehérje 29.94 g Zsír 49.13 g T.Zsír 6.41 g Szénhidrát 132.37 g Cukor 0.02 g Só 3.19 g
		1,3,7,(12)	1	1,3	1,3,9,(6),(7),(10)	1,7	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves						
		Turista felvágott[1,6,7], Margarin, Vizes zsemle[1], Jégrettek	Snidlinges gomolya sajtkrém[7,(1)], Korpás zsemle[1], Kaliforniai paprika	Gépsonka[1,6,7], Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégсалáta	Diák csemege[1,6,7], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Perec, Alma	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle[1], Zöldpaprika
		Energia: 188.48 Kcal / 787.85 KJ	Energia: 179.25 Kcal / 749.27 KJ	Energia: 184.18 Kcal / 769.87 KJ	Energia: 342.33 Kcal / 1,430.94 KJ	Energia: 254.38 Kcal / 1,063.31 KJ	Energia: 177.90 Kcal / 743.62 KJ
		Fehérje 7.33 g Zsír 6.75 g T.Zsír 1.40 g Szénhidrát 23.72 g Cukor 0.00 g Só 0.66 g	Fehérje 9.51 g Zsír 5.29 g T.Zsír 2.83 g Szénhidrát 24.79 g Cukor 0.26 g Só 0.86 g	Fehérje 8.92 g Zsír 7.07 g T.Zsír 2.38 g Szénhidrát 21.76 g Cukor 0.00 g Só 1.46 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 4.24 g Zsír 13.04 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 27.78 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g	Fehérje 8.37 g Zsír 5.58 g T.Zsír 1.02 g Szénhidrát 24.89 g Cukor 0.08 g Só 1.13 g
		1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)		1

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Oldalak

1/ 1

Quadro Byte Zrt

2025.10.09. 6:57:22 | QB - Élelem