

Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 341.20 Kcal / 1,426.22 KJ	Energia: 239.41 Kcal / 1,000.73 KJ	Energia: 319.14 Kcal / 1,334.01 KJ	Energia: 225.84 Kcal / 944.01 KJ	Energia: 22.67 Kcal / 94.76 KJ	Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ
		Fehérje 13.86 g Zsír 12.73 g Szénhidrát 42.43 g Cukor 9.33 g Só 1.58 g	Fehérje 9.17 g Zsír 4.28 g Szénhidrát 39.80 g Cukor 8.99 g Só 1.09 g	Fehérje 11.92 g Zsír 8.87 g Szénhidrát 47.01 g Cukor 7.37 g Só 0.66 g	Fehérje 8.52 g Zsír 1.83 g Szénhidrát 42.89 g Cukor 11.49 g Só 0.91 g	Fehérje 6.45 g Zsír 6.20 g Szénhidrát 26.31 g Cukor 22.45 g Só 0.49 g	Fehérje 8.28 g Zsír 3.81 g Szénhidrát 35.19 g Cukor 4.00 g Só 1.17 g
		1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,7	1,7,(6),(10)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves						
		Csurgatott tojasleves[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 zsemlekočka, Bolognai spagetti[1], Reszelt sajt[7,(1)]	Brokkoli leves[1,3,7], Rántott halrudacska sütőben, Jázmin rizs
		Energia: 690.33 Kcal / 2,885.58 KJ	Energia: 623.68 Kcal / 2,606.98 KJ	Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ	Energia: 641.43 Kcal / 2,681.18 KJ	Energia: 686.34 Kcal / 2,868.90 KJ	Energia: 837.12 Kcal / 3,499.16 KJ
		Fehérje 22.88 g Zsír 45.57 g Szénhidrát 48.63 g Cukor 0.00 g Só 2.25 g	Fehérje 35.01 g Zsír 20.02 g Szénhidrát 72.30 g Cukor 0.00 g Só 2.53 g	Fehérje 27.05 g Zsír 18.76 g Szénhidrát 92.36 g Cukor 11.49 g Só 3.98 g	Fehérje 23.94 g Zsír 26.00 g Szénhidrát 75.97 g Cukor 0.16 g Só 3.05 g	Fehérje 26.68 g Zsír 32.35 g Szénhidrát 71.20 g Cukor 9.42 g Só 2.05 g	Fehérje 23.78 g Zsír 46.04 g Szénhidrát 103.05 g Cukor 0.02 g Só 2.90 g
		1,3,7,(12)	1	1,3	1,3,9,(6),(7),(10)	1,7	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves						
		Turista felvágott[1,6,7], Margarin, Vizes zsemle[1], Jégretek	Snidlinges gomolya sajtkrém[7,(1)], Korpás zsemle[1], Kaliforniai paprika	Gépsonka[1,6,7], Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégsaláta	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 Szénhidrát 23.72 g Cukor 0.00 g Só 0.66 g	Fehérje 9.51 g Zsír 5.29 g Szénhidrát 24.79 g Cukor 0.26 g Só 0.86 g	Fehérje 8.92 g Zsír 7.07 g Szénhidrát 21.76 g Cukor 0.00 g Só 1.46 g	Fehérje 6.23 g Zsír 8.64 g Szénhidrát 19.94 g Cukor 0.00 g Só 0.58 g	Fehérje 4.24 g Zsír 13.04 g Szénhidrát 27.78 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g	Fehérje 8.37 g Zsír 5.58 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