

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Túrós sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[7], Magvas kenyér[1]	Citromos tea, Gépsonka(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 262.75 Kcal / 1,098.30 KJ	Energia: 316.25 Kcal / 1,321.93 KJ	Energia: 293.73 Kcal / 1,227.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 9.17 g Zsír 4.90 g Szénhidrát 43.08 g T.Zsír 1.89 g Cukor 9.30 g Só 1.04 g	Fehérje 13.25 g Zsír 7.80 g Szénhidrát 47.53 g T.Zsír 1.21 g Cukor 8.99 g Só 1.57 g	Fehérje 9.15 g Zsír 6.91 g Szénhidrát 46.52 g T.Zsír 1.31 g Cukor 12.22 g Só 1.67 g	Fehérje g Zsír g Szénhidrát g T.Zsír g Cukor g Só g	Fehérje g Zsír g Szénhidrát g T.Zsír g Cukor g Só g
		1,7	1,7	1,(6),(7)		
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Dán karfiollevés[1,7], Szilvatötételes gombóc[1], Fahéjas szórát	Daragaluska leves[1,3], Tejszínes zöldséges csirkeragu, Bulgur[1], Alma	Zellerkrémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Fűszeres sertéssült, Párolt káposzta, Petrezselymes burgonya fél adag(7)	Nemzeti ünnep	Őszi szünet
		Energia: 748.86 Kcal / 3,130.23 KJ	Energia: 608.34 Kcal / 2,542.86 KJ	Energia: 618.49 Kcal / 2,585.29 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 15.45 g Zsír 13.21 g Szénhidrát 137.42 g T.Zsír 2.15 g Cukor 34.97 g Só 2.87 g	Fehérje 30.20 g Zsír 15.75 g Szénhidrát 89.21 g T.Zsír 2.50 g Cukor 0.07 g Só 3.60 g	Fehérje 25.09 g Zsír 30.10 g Szénhidrát 57.44 g T.Zsír 7.08 g Cukor 4.02 g Só 7.31 g	Fehérje 0.00 g Zsír 0.00 g Szénhidrát 0.00 g T.Zsír 0.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Fehérje 0.00 g Zsír 0.00 g Szénhidrát 0.00 g T.Zsír 0.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,7	1,3	1,3,7,9		
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Diák csemege(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika	Almás croissant[1,7,(6,11,12)]		
		Energia: 221.52 Kcal / 925.95 KJ	Energia: 339.94 Kcal / 1,420.95 KJ	Energia: 296.78 Kcal / 1,240.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 6.81 g Zsír 10.10 g Szénhidrát 23.71 g T.Zsír 2.81 g Cukor 0.00 g Só 1.06 g	Fehérje 6.03 g Zsír 8.62 g Szénhidrát 19.60 g T.Zsír 2.30 g Cukor 0.00 g Só 0.57 g	Fehérje 5.94 g Zsír 10.60 g Szénhidrát 43.66 g T.Zsír 2.94 g Cukor 12.50 g Só 0.58 g	Fehérje g Zsír g Szénhidrát g T.Zsír g Cukor g Só g	Fehérje g Zsír g Szénhidrát g T.Zsír g Cukor g Só g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7,(6),(11),(12)		