

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 235.74 Kcal / 985.39 KJ	Energia: 283.30 Kcal / 1,184.19 KJ	Energia: 234.60 Kcal / 980.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.30 g 4.55 g 1.83 g Szénhidrát Cukor Só 38.31 g 9.27 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11.81 g 7.23 g 1.21 g Szénhidrát Cukor Só 42.05 g 8.99 g 1.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.28 g 6.56 g 1.25 g Szénhidrát Cukor Só 33.76 g 4.20 g 1.53 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav g g g Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,7	1,7	1,(6),(7)		
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Dán karfiolleves[1,7], Szilvatötelékes 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: 772.74 Kcal / 3,230.05 KJ	Energia: 615.14 Kcal / 2,571.29 KJ	Energia: 607.02 Kcal / 2,537.34 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15.89 g 14.65 g 2.31 g Szénhidrát Cukor Só 139.83 g 33.97 g 3.04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.61 g 15.96 g 2.55 g Szénhidrát Cukor Só 90.01 g 0.07 g 3.62 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24.60 g 29.98 g 7.05 g Szénhidrát Cukor Só 55.34 g 4.00 g 6.81 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0.00 g 0.00 g 0.00 g Szénhidrát Cukor Só 0.00 g 0.00 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0.00 g 0.00 g 0.00 g Szénhidrát Cukor Só 0.00 g 0.00 g 0.00 g
		1,7	1,3	1,3,7,9		
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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 Zsír T.Zsír-sav 6.81 g 10.10 g 2.81 g Szénhidrát Cukor Só 23.71 g 0.00 g 1.06 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.03 g 8.62 g 2.30 g Szénhidrát Cukor Só 19.60 g 0.00 g 0.57 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.94 g 10.60 g 2.94 g Szénhidrát Cukor Só 43.66 g 12.50 g 0.58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav g g g Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7,(6),(11),(12)		

Az étlapváltozásokat fenntartjuk!