

Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Vanília ízű tej[1,7], Kalács[1,3,7]	Citromos tea, Kópé felvágott(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Félbarna kenyér[1]	Forralt tej[7], Gabona golyó, teljes kiőrl.[1]	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Magvas kenyér[1], Ketchup(1)
		Energia: 324.23 Kcal / 1,355.28 KJ	Energia: 321.66 Kcal / 1,344.54 KJ	Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ	Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ	Energia: 289.44 Kcal / 1,209.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12.14 g 9.11 g 3.39 g Szénhidrát Cukor Só 47.43 g 3.13 g 0.76 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.55 g 10.03 g 2.47 g Szénhidrát Cukor Só 46.87 g 12.22 g 1.11 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12.22 g 9.06 g 3.47 g Szénhidrát Cukor Só 45.02 g 9.31 g 1.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.30 g 3.50 g 2.05 g Szénhidrát Cukor Só 30.60 g 7.25 g 0.47 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10.51 g 4.08 g 0.00 g Szénhidrát Cukor Só 52.28 g 13.79 g 1.81 g
		1,3,7	1,(6),(7)	1,7	1,7	1
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Parajkrémleves[1], Budapest sertésragu, Bulgur[1], Alma	Liba raguleves burgonyagombóccal[7,9], Piskóta kocka isk., Házi gyümölcsöntet	Csurgatott tojásleves[1,3], Grill csirkemell[1], Tejszínes gombamártás, Jázmin rizs	Zöldséges halgaluskaleves[1,3,4], Lencsefőzelék[1,7,10,(12)]], Vagdalt[1,3]	Paradicsom leves[1,3], Dijoni sertésszelet[1,7,10,(12)], Burgonyapüré[7]
		Energia: 634.07 Kcal / 2,650.41 KJ	Energia: 473.52 Kcal / 1,979.31 KJ	Energia: 832.52 Kcal / 3,479.93 KJ	Energia: 841.74 Kcal / 3,518.47 KJ	Energia: 665.40 Kcal / 2,781.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.50 g 23.36 g 3.98 g Szénhidrát Cukor Só 77.67 g 0.00 g 2.11 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18.98 g 17.50 g 4.61 g Szénhidrát Cukor Só 59.22 g 30.08 g 1.25 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33.75 g 29.20 g 4.86 g Szénhidrát Cukor Só 107.54 g 0.00 g 3.17 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 40.42 g 44.65 g 10.53 g Szénhidrát Cukor Só 68.40 g 0.50 g 3.05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.60 g 25.53 g 6.94 g Szénhidrát Cukor Só 73.91 g 14.11 g 2.81 g
		1	7,9	1,3	1,3,4,7,10,(12)	1,3,7,10,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Téliszalámi(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Snidlinges gomolya sajtkrém[7,(1)], Vizes zsemle[1]	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle[1], Jégsláta	Olasz felvágott(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Túrós táska, Körte
		Energia: 347.10 Kcal / 1,450.88 KJ	Energia: 185.09 Kcal / 773.68 KJ	Energia: 177.51 Kcal / 741.99 KJ	Energia: 228.51 Kcal / 955.17 KJ	Energia: 126.14 Kcal / 527.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.60 g 9.23 g 2.69 g Szénhidrát Cukor Só 19.68 g 0.00 g 0.96 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.07 g 6.12 g 3.06 g Szénhidrát Cukor Só 23.61 g 0.26 g 0.80 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.55 g 5.58 g 1.02 g Szénhidrát Cukor Só 25.13 g 0.08 g 1.14 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.65 g 11.66 g 3.26 g Szénhidrát Cukor Só 23.31 g 0.00 g 1.47 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3.24 g 1.61 g 0.00 g Szénhidrát Cukor Só 22.64 g 0.00 g 0.01 g
		1,(6),(7)	1,7	1	1,(6),(7)	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!