

Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 293.46 Kcal / 1,226.66 KJ	Energia: 262.53 Kcal / 1,097.38 KJ	Energia: 288.57 Kcal / 1,206.22 KJ	Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ	Energia: 256.49 Kcal / 1,072.13 KJ
		Fehérje 11.38 g Zsír 8.24 g T.Zsír 3.14 g Szénhidrát 42.58 g Cukor 3.06 g Só 0.69 g	Fehérje 7.68 g Zsír 9.68 g T.Zsír 2.41 g Szénhidrát 34.11 g Cukor 4.20 g Só 0.97 g	Fehérje 11.22 g Zsír 8.98 g T.Zsír 3.47 g Szénhidrát 39.92 g Cukor 9.31 g Só 1.23 g	Fehérje 9.30 g Zsír 3.50 g T.Zsír 2.05 g Szénhidrát 30.60 g Cukor 7.25 g Só 0.47 g	Fehérje 9.07 g Zsír 3.51 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 46.80 g Cukor 13.79 g Só 1.62 g
		1,3,7	1,(6),(7)	1,7	1,7	1
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Parajkrémleves[1], Budapest sertésragu, Bulgur[1], Alma	Liba raguleves burgonyagombóccal[7,9], Piskóta kocka, 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: 620.53 Kcal / 2,593.82 KJ	Energia: 533.52 Kcal / 2,230.11 KJ	Energia: 728.38 Kcal / 3,044.63 KJ	Energia: 761.67 Kcal / 3,183.78 KJ	Energia: 628.02 Kcal / 2,625.12 KJ
		Fehérje 29.38 g Zsír 22.36 g T.Zsír 3.72 g Szénhidrát 77.73 g Cukor 0.00 g Só 2.05 g	Fehérje 20.82 g Zsír 18.30 g T.Zsír 4.61 g Szénhidrát 70.58 g Cukor 36.56 g Só 1.27 g	Fehérje 28.91 g Zsír 30.12 g T.Zsír 4.96 g Szénhidrát 84.43 g Cukor 0.00 g Só 2.27 g	Fehérje 36.99 g Zsír 39.68 g T.Zsír 9.33 g Szénhidrát 63.09 g Cukor 0.50 g Só 2.55 g	Fehérje 28.00 g Zsír 24.97 g T.Zsír 6.47 g Szénhidrát 68.66 g Cukor 11.12 g Só 2.78 g
		1	7,9	1,3	1,3,4,7,10,(12)	1,3,7,10,(12)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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], Jégsaláta	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 6.60 g Zsír 9.23 g T.Zsír 2.69 g Szénhidrát 19.68 g Cukor 0.00 g Só 0.96 g	Fehérje 8.07 g Zsír 6.12 g T.Zsír 3.06 g Szénhidrát 23.61 g Cukor 0.26 g Só 0.80 g	Fehérje 8.55 g Zsír 5.58 g T.Zsír 1.02 g Szénhidrát 25.13 g Cukor 0.08 g Só 1.14 g	Fehérje 6.65 g Zsír 11.66 g T.Zsír 3.26 g Szénhidrát 23.31 g Cukor 0.00 g Só 1.47 g	Fehérje 3.24 g Zsír 1.61 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 22.64 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g
		1,(6),(7)	1,7	1	1,(6),(7)	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!