

Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin, Félbarna kenyér[1]	Forralt tej[7], Vajas méz[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém[3,10,(7,12)], Magvas kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Molnárika[1,3,7]	Gyümölcs tea, Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 322.95 Kcal / 1,349.93 KJ	Energia: 383.48 Kcal / 1,602.95 KJ	Energia: 330.55 Kcal / 1,381.70 KJ	Energia: 303.02 Kcal / 1,266.62 KJ	Energia: 239.99 Kcal / 1,003.16 KJ
		Fehérje 12.22 g Zsír 9.86 g T.Zsír 4.27 g Só 5.33 g Szénhidrát 45.28 g	Fehérje 13.88 g Zsír 11.76 g T.Zsír 7.50 g Só 8.10 g Szénhidrát 54.45 g	Fehérje 11.74 g Zsír 10.11 g T.Zsír 1.43 g Só 8.99 g Szénhidrát 48.01 g	Fehérje 7.57 g Zsír 6.70 g T.Zsír 2.53 g Só 8.35 g Szénhidrát 48.64 g	Fehérje 6.36 g Zsír 3.49 g T.Zsír 0.91 g Só 9.22 g Szénhidrát 43.39 g
		1,7	1,7	1,3,10,(7),(12)	1,3,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gulyásleves[9,(1)], Tejbedara[1,7], Kakaó szórat(1), Félbarna kenyér[1], Alma	Csontleves zöldséggel[1,3,9], Zöldborsófőzelék[1,7], Sült virsli	Őszibarackleves[1,7], Bolognai spagetti[1], Reszelt sajt[7,(1)]	Brokkolikrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Rakott burgonya[3,7], Csemege uborka édesítőszerrel[10]	Magyaros karfiolleves[1,3], Sajtós-tejfölös csirkemell[7,(1)], Kukoricás jázmin rizs
		Energia: 807.80 Kcal / 3,376.60 KJ	Energia: 458.18 Kcal / 1,915.19 KJ	Energia: 710.49 Kcal / 2,969.85 KJ	Energia: 693.50 Kcal / 2,898.83 KJ	Energia: 758.83 Kcal / 3,171.91 KJ
		Fehérje 34.40 g Zsír 17.33 g T.Zsír 5.33 g Só 34.57 g Szénhidrát 124.59 g	Fehérje 20.76 g Zsír 8.24 g T.Zsír 1.27 g Só 4.52 g Szénhidrát 75.16 g	Fehérje 26.69 g Zsír 29.77 g T.Zsír 10.19 g Só 35.09 g Szénhidrát 91.08 g	Fehérje 21.02 g Zsír 44.14 g T.Zsír 10.36 g Só 1.19 g Szénhidrát 55.55 g	Fehérje 34.86 g Zsír 21.62 g T.Zsír 5.61 g Só 0.35 g Szénhidrát 105.90 g
		1,7,9	1,3,7,9	1,7	1,3,7,10	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Pick viaszos borjúmájás(1,6,7,10), Korpás zsemle[1], Kaliforniai paprika	Kolbászkrem[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Lilahagyma	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Pizzás csiga[1,7,(6,12)], Körte
		Energia: 146.20 Kcal / 611.12 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 221.52 Kcal / 925.95 KJ	Energia: 316.11 Kcal / 1,321.34 KJ	Energia: 355.34 Kcal / 1,485.32 KJ
		Fehérje 7.34 g Zsír 5.17 g T.Zsír 2.07 g Só 0.00 g Szénhidrát 24.64 g	Fehérje 7.37 g Zsír 8.54 g T.Zsír 2.50 g Só 0.00 g Szénhidrát 22.24 g	Fehérje 6.81 g Zsír 10.10 g T.Zsír 2.81 g Só 0.00 g Szénhidrát 23.71 g	Fehérje 7.34 g Zsír 5.09 g T.Zsír 0.95 g Só 0.00 g Szénhidrát 20.49 g	Fehérje 4.81 g Zsír 21.84 g T.Zsír 5.91 g Só 0.00 g Szénhidrát 33.05 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7,(6),(12)