



Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

|         |                                | hétfő                                                                             | kedd                                                                    | szerda                                                                          | csütörtök                                                                                             | péntek                                                                                           |
|---------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                   |                                                                         |                                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                  |
|         |                                | Gyümölcs tea, Csicseriborsókrém[3,7,10,(1,12)], Félbarna kenyér[1]                | Karamell[7], Sajttal szórt pogácsa[1,3,7]                               | Citromos tea, Főtt tojás[3], Margarin, Magvas kenyér[1]                         | Gyümölcs tea, Gyümölcsös túrókrém[7], Félbarna kenyér[1]                                              | Citromos tea, Turista felvágott[1,6,7], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kaliforniai paprika |
|         |                                | Energia: 275.42 Kcal / 1,151.26 KJ                                                | Energia: 466.86 Kcal / 1,951.47 KJ                                      | Energia: 283.32 Kcal / 1,184.28 KJ                                              | Energia: 248.35 Kcal / 1,038.10 KJ                                                                    | Energia: 246.62 Kcal / 1,030.87 KJ                                                               |
|         |                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                            |
|         |                                | 9.17 g 5.32 g 0.72 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>47.59 g 8.99 g 0.95 g              | 11.10 g 24.20 g 8.43 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>51.29 g 15.24 g 0.39 g | 11.36 g 9.73 g 1.29 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>37.25 g 4.00 g 1.39 g           | 10.11 g 2.23 g 0.95 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>45.99 g 14.31 g 0.91 g                                | 9.48 g 7.64 g 1.61 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>32.94 g 4.20 g 0.97 g                             |
|         |                                | 1,3,7,10,(12)                                                                     | 1,3,7                                                                   | 1,3                                                                             | 1,7                                                                                                   | 1,(6),(7)                                                                                        |
| Ebéd    | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                   |                                                                         |                                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                  |
|         |                                | Citromos kertileves[1,3,7,9], Lecsós virsli[1,6,7,10], Tarhonya köret             | Lebbencsleves[1,3], Zöldbabfőzelék[1,7], Vagdalt[1,3], Mandarin         | Narancsos almaleves[1,7], Majorannás sertésapró[1], Jázmin rizs, Vitamin saláta | Húsgaluska leves[1,3,9], Tejfölös kapos tökfőzelék[1,7], Sertés pörkölt[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1] | Paradicsom leves[1,3], Rántott halszelet[1,3,4], Petrezselymes burgonya[7], Túró rudi            |
|         |                                | Energia: 689.28 Kcal / 2,881.19 KJ                                                | Energia: 647.75 Kcal / 2,707.60 KJ                                      | Energia: 804.43 Kcal / 3,362.52 KJ                                              | Energia: 728.50 Kcal / 3,045.13 KJ                                                                    | Energia: 823.30 Kcal / 3,441.39 KJ                                                               |
|         |                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                            |
|         |                                | 24.76 g 31.45 g 6.47 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>76.35 g 0.01 g 5.08 g            | 21.12 g 36.65 g 9.13 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>55.44 g 3.80 g 2.81 g  | 26.72 g 23.72 g 7.14 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>118.68 g 22.62 g 3.74 g        | 36.30 g 35.19 g 9.80 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>63.95 g 4.10 g 3.70 g                                | 31.51 g 35.60 g 8.25 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>91.50 g 11.12 g 5.61 g                          |
|         |                                | 1,3,7,9,(6),(10)                                                                  | 1,3,7                                                                   | 1,7                                                                             | 1,3,7,9                                                                                               | 1,3,4,(7)                                                                                        |
| Uzsonna | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                   |                                                                         |                                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                  |
|         |                                | Pick viaszos borjúmájás[1,6,7,10], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika | Soproni felvágott[1,6,7], Margarin, Korpás zsemle[1], Uborka            | Sertés párizsi[1,6,7], Margarin, Vizes zsemle[1], Zöldpaprika                   | Gépsonka[1,6,7], Margarin, Vizes zsemle[1], Jégsaláta                                                 | Perec, Alma                                                                                      |
|         |                                | Energia: 286.20 Kcal / 1,196.32 KJ                                                | Energia: 225.06 Kcal / 940.75 KJ                                        | Energia: 219.52 Kcal / 917.59 KJ                                                | Energia: 181.56 Kcal / 758.92 KJ                                                                      | Energia: 254.38 Kcal / 1,063.31 KJ                                                               |
|         |                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                            |
|         |                                | 6.27 g 5.02 g 2.06 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>19.78 g 0.00 g 0.86 g              | 8.29 g 10.85 g 3.03 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>24.83 g 0.00 g 0.70 g   | 6.63 g 10.09 g 2.81 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>23.43 g 0.00 g 1.05 g           | 7.15 g 6.07 g 1.19 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>24.41 g 0.00 g 1.20 g                                  | 4.24 g 13.04 g 0.00 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>27.78 g 0.00 g 0.02 g                            |
|         |                                | 1,(6),(7),(10)                                                                    | 1,(6),(7)                                                               | 1,(6),(7)                                                                       | 1,(6),(7)                                                                                             |                                                                                                  |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!