



Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Forralt tej[7], Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájás (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Ketchup(1), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ	Energia: 229.68 Kcal / 960.06 KJ	Energia: 362.61 Kcal / 1,515.71 KJ	Energia: 239.41 Kcal / 1,000.73 KJ	Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ
		Fehérje 10.60 g Zsír 15.30 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 41.50 g Cukor 0.00 g Só 0.27 g	Fehérje 7.43 g Zsír 6.54 g T.Zsír 2.37 g Szénhidrát 38.93 g Cukor 9.19 g Só 1.26 g	Fehérje 13.40 g Zsír 12.33 g T.Zsír 7.88 g Szénhidrát 48.56 g Cukor 6.99 g Só 1.18 g	Fehérje 9.17 g Zsír 4.28 g T.Zsír 1.21 g Szénhidrát 39.80 g Cukor 8.99 g Só 1.09 g	Fehérje 5.86 g Zsír 2.22 g T.Zsír 0.36 g Szénhidrát 44.97 g Cukor 16.39 g Só 1.49 g
		7	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Sajtkrémleves[1,3,7], Levesgyöngy[1,3,7], Sóskamártás[1,7], Főtt burgonya, Csirke nuggets sütőben	Burgonyaleves kolbásszal[1,9], Kókuszos tejberizs[7], Kakaó szórat(1), Alma	Rántott leves[1], Píritott zsemlekocka, Vadas sertésragu[1,7,10,(12)], Bulgur[1]	Paradicsomos káposzta[1], Kakukkfűves aprópecsenye[1], Kakaós kevert[1,3,7], Barackíz(12)	Meggyleves[1,7], Szárnyas májás rizottó, Reszelt sajt[7,(1)]
		Energia: 637.67 Kcal / 2,665.46 KJ	Energia: 814.53 Kcal / 3,404.74 KJ	Energia: 590.73 Kcal / 2,469.25 KJ	Energia: 763.11 Kcal / 3,189.80 KJ	Energia: 620.05 Kcal / 2,591.81 KJ
		Fehérje 22.61 g Zsír 29.27 g T.Zsír 5.12 g Szénhidrát 65.77 g Cukor 9.99 g Só 2.55 g	Fehérje 22.44 g Zsír 24.41 g T.Zsír 7.71 g Szénhidrát 124.01 g Cukor 35.67 g Só 3.36 g	Fehérje 25.26 g Zsír 20.71 g T.Zsír 4.46 g Szénhidrát 78.61 g Cukor 5.69 g Só 1.77 g	Fehérje 25.61 g Zsír 28.63 g T.Zsír 7.09 g Szénhidrát 99.28 g Cukor 55.89 g Só 2.54 g	Fehérje 30.03 g Zsír 15.37 g T.Zsír 6.09 g Szénhidrát 99.53 g Cukor 16.53 g Só 1.39 g
		1,3,7	1,7,9	1,7,10,(12)	1,3,7,(12)	1,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Diák csemege(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Teljes kiőrlésű kifli[1], Kockasajt[7,(1)], Mandarin	Házi sonkakerém[7,(1,6)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Vaníliás croissant[1,7,(6,11,12)]
		Energia: 342.33 Kcal / 1,430.94 KJ	Energia: 181.56 Kcal / 758.92 KJ	Energia: 331.15 Kcal / 1,384.21 KJ	Energia: 298.10 Kcal / 1,246.06 KJ	Energia: 247.22 Kcal / 1,033.38 KJ
		Fehérje 6.23 g Zsír 8.64 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 19.94 g Cukor 0.00 g Só 0.58 g	Fehérje 6.95 g Zsír 6.06 g T.Zsír 1.19 g Szénhidrát 24.11 g Cukor 0.00 g Só 1.19 g	Fehérje 9.66 g Zsír 7.49 g T.Zsír 3.73 g Szénhidrát 50.11 g Cukor 0.30 g Só 1.24 g	Fehérje 7.17 g Zsír 2.89 g T.Zsír 1.22 g Szénhidrát 21.03 g Cukor 0.00 g Só 0.94 g	Fehérje 4.94 g Zsír 8.83 g T.Zsír 2.44 g Szénhidrát 36.36 g Cukor 22.95 g Só 0.49 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7	1,7,(6)	1,7,(6),(11),(12)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!