

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|         |                                | hétfő                                                                                               | kedd                                                                                                 | szerda                                                                                                | csütörtök                                                                                             | péntek                                                                                               |
|---------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                      |
|         |                                | Vanília ízű tej, Fatörzskifli                                                                       | Gyümölcs tea, Snidlinges gomolya sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér                                    | Forralt tej, Ízes táská                                                                               | Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér                                                   | Gyümölcs tea, Főtt baromfi virsli, Ketchup, Félbarna kenyér                                          |
|         |                                | Energia: 228.87 Kcal / 956.68 KJ                                                                    | Energia: 258.35 Kcal / 1,079.90 KJ                                                                   | Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ                                                                       | Energia: 268.41 Kcal / 1,121.95 KJ                                                                    | Energia: 371.02 Kcal / 1,550.86 KJ                                                                   |
|         |                                | Fehérje 11.54 g<br>Zsír 7.23 g<br>T.Zsír 3.37 g<br>Szénhidrát 39.42 g<br>Cukor 5.48 g<br>Só 0.30 g  | Fehérje 9.40 g<br>Zsír 6.62 g<br>T.Zsír 3.12 g<br>Szénhidrát 38.28 g<br>Cukor 9.41 g<br>Só 1.14 g    | Fehérje 6.80 g<br>Zsír 3.00 g<br>T.Zsír 1.63 g<br>Szénhidrát 10.60 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 0.27 g     | Fehérje 5.71 g<br>Zsír 6.87 g<br>T.Zsír 0.96 g<br>Szénhidrát 39.00 g<br>Cukor 9.11 g<br>Só 1.44 g     | Fehérje 16.94 g<br>Zsír 11.49 g<br>T.Zsír 2.84 g<br>Szénhidrát 48.85 g<br>Cukor 13.19 g<br>Só 2.83 g |
|         |                                | 1,7                                                                                                 | 1,7                                                                                                  | 1,7                                                                                                   | 1,3,10,(7)                                                                                            | 1,(6),(7),(10)                                                                                       |
|         |                                |                                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                      |
| Ebéd    | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                      |
|         |                                | Magyaros karfiolleves, Csirkepaprikás, Tészta köret, Csemege uborka édesítőszerrel                  | Csontleves zöldséggel, Sós kamártás, Főtt tojás, Burgonyatallér sütőben                              | Brokkoli leves, Rántott halrudacska sütőben, Jázmin rizs, Tartár mártás                               | Babgulyás, Tejbedara, Kakaó szórát, Körte                                                             | Őszibarackleves, Dijoni sertésszelet, Főtt burgonya                                                  |
|         |                                | Energia: 596.79 Kcal / 2,494.58 KJ                                                                  | Energia: 506.75 Kcal / 2,118.22 KJ                                                                   | Energia: 1,022.18 Kcal / 4,272.71 KJ                                                                  | Energia: 761.09 Kcal / 3,181.36 KJ                                                                    | Energia: 542.55 Kcal / 2,267.86 KJ                                                                   |
|         |                                | Fehérje 27.96 g<br>Zsír 24.05 g<br>T.Zsír 4.52 g<br>Szénhidrát 67.03 g<br>Cukor 1.87 g<br>Só 3.36 g | Fehérje 17.99 g<br>Zsír 16.97 g<br>T.Zsír 4.03 g<br>Szénhidrát 69.69 g<br>Cukor 10.02 g<br>Só 2.22 g | Fehérje 24.75 g<br>Zsír 67.20 g<br>T.Zsír 10.06 g<br>Szénhidrát 104.66 g<br>Cukor 1.12 g<br>Só 2.99 g | Fehérje 35.15 g<br>Zsír 16.75 g<br>T.Zsír 4.88 g<br>Szénhidrát 114.90 g<br>Cukor 32.54 g<br>Só 1.53 g | Fehérje 24.87 g<br>Zsír 15.85 g<br>T.Zsír 4.62 g<br>Szénhidrát 69.81 g<br>Cukor 11.09 g<br>Só 2.97 g |
|         |                                | 1,3,7,10                                                                                            | 1,3,7,9                                                                                              | 1,3,7,10,(12)                                                                                         | 1,7,9                                                                                                 | 1,7,10,(12)                                                                                          |
|         |                                |                                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                      |
| Uzsonna | (00120) Iskolás menü 7-10 éves |                                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                      |
|         |                                | Zala felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika                                                | Pick viaszos borjúmájás, Vizes zsemle, Uborka                                                        | Prágai sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek                                              | Trappista sajt, Margarin, Hosszú zsemle, Kaliforniai paprika                                          | Joghurt, Teljes kiőrlésű kifli                                                                       |
|         |                                | Energia: 205.57 Kcal / 859.28 KJ                                                                    | Energia: 154.43 Kcal / 645.52 KJ                                                                     | Energia: 324.62 Kcal / 1,356.91 KJ                                                                    | Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ                                                                      | Energia: 366.60 Kcal / 1,532.39 KJ                                                                   |
|         |                                | Fehérje 7.97 g<br>Zsír 8.88 g<br>T.Zsír 2.18 g<br>Szénhidrát 24.91 g<br>Cukor 0.10 g<br>Só 1.23 g   | Fehérje 6.10 g<br>Zsír 6.02 g<br>T.Zsír 2.30 g<br>Szénhidrát 23.80 g<br>Cukor 1.00 g<br>Só 0.93 g    | Fehérje 8.96 g<br>Zsír 4.82 g<br>T.Zsír 0.84 g<br>Szénhidrát 21.41 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 1.06 g     | Fehérje 10.88 g<br>Zsír 11.10 g<br>T.Zsír 4.96 g<br>Szénhidrát 20.62 g<br>Cukor 0.02 g<br>Só 1.09 g   | Fehérje 11.85 g<br>Zsír 7.32 g<br>T.Zsír 3.26 g<br>Szénhidrát 57.40 g<br>Cukor 12.99 g<br>Só 1.45 g  |
|         |                                | 1,(6),(7)                                                                                           | 1,7,(6),(10)                                                                                         | 1,(6),(7)                                                                                             | 1,3,7                                                                                                 | 1,3,7,11                                                                                             |
|         |                                |                                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                      |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!