



Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves						
		Gyümölcs tea, Vaniliás túrókrém[7], Félbarna kenyér[1]	Forralt tej[7], Dzsungel gabonapehely[1]	Citromos tea, Kópé felvágott(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Vanília ízű tej[1,7], Vaj[7], Kifli[1]	Gyümölcs tea, Házi sonkakrém[7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Snidlinges gomolya sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 225.84 Kcal / 944.01 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 262.53 Kcal / 1,097.38 KJ	Energia: 257.27 Kcal / 1,075.39 KJ	Energia: 236.81 Kcal / 989.87 KJ	Energia: 258.35 Kcal / 1,079.90 KJ
		Fehérje 8.52 g Zsír 1.83 g T.Zsír 0.76 g Szénhidrát 42.89 g Cukor 11.49 g Só 0.91 g	Fehérje 8.60 g Zsír 3.40 g T.Zsír 5.13 g Szénhidrát 26.80 g Cukor 6.00 g Só 0.43 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 6.90 g Zsír 19.42 g T.Zsír 13.38 g Szénhidrát 13.58 g Cukor 2.68 g Só 0.31 g	Fehérje 8.11 g Zsír 4.36 g T.Zsír 1.52 g Szénhidrát 39.32 g Cukor 9.19 g Só 1.34 g	Fehérje 9.40 g Zsír 6.62 g T.Zsír 3.12 g Szénhidrát 38.28 g Cukor 9.45 g Só 1.14 g
		1,7	1,7	1,(6),(7)	1,7	1,7,(6)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves						
		Karalábéleves[1,3,7], Csirkepaprikás [7,(1)], Tészta köret [1,3]	Gombakrémleves [7], Rakott kelkáposzta[7], Túró rudi	Zöldborsóleves[1], Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítőszerrel[10]	Csontleves zöldséggel [1,3,9], Sárgaborsó főzelék [1], Sült virsli, Mandarin, Félbarna kenyér[1]	Gesztenyekrémleves[1,7], Sült csirkecomb filé, Burgonyapüré[7]	Csirke raguleves[1,3], Mák szórat, Nudli, Meggymártás[7]
		Energia: 616.31 Kcal / 2,576.18 KJ	Energia: 594.85 Kcal / 2,486.47 KJ	Energia: 728.84 Kcal / 3,046.55 KJ	Energia: 620.33 Kcal / 2,592.98 KJ	Energia: 642.86 Kcal / 2,687.15 KJ	Energia: 834.93 Kcal / 3,490.01 KJ
		Fehérje 28.08 g Zsír 26.23 g T.Zsír 5.68 g Szénhidrát 66.36 g Cukor 0.02 g Só 2.45 g	Fehérje 26.11 g Zsír 34.25 g T.Zsír 13.33 g Szénhidrát 40.07 g Cukor 0.07 g Só 0.85 g	Fehérje 30.42 g Zsír 20.73 g T.Zsír 3.50 g Szénhidrát 103.56 g Cukor 1.14 g Só 2.24 g	Fehérje 27.56 g Zsír 7.77 g T.Zsír 0.92 g Szénhidrát 109.15 g Cukor 0.02 g Só 1.95 g	Fehérje 28.90 g Zsír 17.41 g T.Zsír 4.80 g Szénhidrát 88.27 g Cukor 33.22 g Só 5.34 g	Fehérje 33.15 g Zsír 18.40 g T.Zsír 3.99 g Szénhidrát 135.84 g Cukor 21.87 g Só 1.96 g
		1,3,7	7	1,10	1,3,9	1,7	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves						
		Pick viaszos borjúmájás(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Uborka	Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Vizes zsemle[1]	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Zöldpaprika	Téliszalámi(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Sajttal szórt rúd, Alma
		Energia: 286.20 Kcal / 1,196.32 KJ	Energia: 178.11 Kcal / 744.50 KJ	Energia: 223.51 Kcal / 934.27 KJ	Energia: 213.68 Kcal / 893.18 KJ	Energia: 214.94 Kcal / 898.45 KJ	Energia: 295.37 Kcal / 1,234.65 KJ
		Fehérje 6.27 g Zsír 5.02 g T.Zsír 2.06 g Szénhidrát 19.78 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 8.59 g Zsír 5.25 g T.Zsír 0.96 g Szénhidrát 25.63 g Cukor 0.00 g Só 1.26 g	Fehérje 9.11 g Zsír 10.10 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 23.27 g Cukor 0.32 g Só 0.83 g	Fehérje 8.07 g Zsír 9.26 g T.Zsír 2.58 g Szénhidrát 24.61 g Cukor 0.00 g Só 1.11 g	Fehérje 6.41 g Zsír 10.22 g T.Zsír 2.93 g Szénhidrát 23.64 g Cukor 0.00 g Só 1.03 g	Fehérje 11.33 g Zsír 5.52 g T.Zsír 2.83 g Szénhidrát 49.21 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g
		1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	Oldalak 1/1