



Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Körözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell[7], Fatörzskifli	Citromos tea, Tonhalkrém[7], Kukoricás kenyér[1]	Gyümölcs ízű joghurt[7,(1)], Sajtos kifli[1,7]	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém[3,10,(1,7)], Félbarna kenyér[1]
		Energia: 252.82 Kcal / 1,056.79 KJ	Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 KJ	Energia: 281.17 Kcal / 1,175.29 KJ	Energia: 130.00 Kcal / 543.40 KJ	Energia: 266.55 Kcal / 1,114.18 KJ
		Fehérje 8.58 g Zsír 4.00 g T.Zsír 1.23 g Szénhidrát 43.21 g Cukor 9.22 g Só 1.48 g	Fehérje 11.52 g Zsír 7.21 g T.Zsír 3.36 g Szénhidrát 51.53 g Cukor 15.25 g Só 0.27 g	Fehérje 10.17 g Zsír 4.36 g T.Zsír 1.42 g Szénhidrát 49.62 g Cukor 11.99 g Só 1.60 g	Fehérje 9.73 g Zsír 6.10 g T.Zsír 3.13 g Szénhidrát 47.53 g Cukor 22.45 g Só 0.49 g	Fehérje 7.27 g Zsír 5.26 g T.Zsír 0.60 g Szénhidrát 45.56 g Cukor 8.99 g Só 1.65 g
		1,7	7	1,7	1,7	1,3,10,(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Csontleves zöldséggel[1,3,9], Bolognai spagetti[1], Reszelt sajt[7,(1)], Narancs	Rostos ivólé, Gyros csirkemell[1], Párolt jázmin rizs, Friss saláta, Fokhagymás tejfölös öntet [7]	Gulyásleves[9,(1)], Tejbedara[1,7], Kakaó szórat(1), Mandarin	Szilvaleves[1,7], Retro hamburger 1 db[1,3,7,10,(12)], Steak burgonya fél adag	Paradicsom leves[1,3], Rántott sertésborda[1,3], Jázmin rizs, Francia saláta[3,7,10,(1,12)]
		Energia: 848.98 Kcal / 3,548.74 KJ	Energia: 609.23 Kcal / 2,546.58 KJ	Energia: 722.13 Kcal / 3,018.50 KJ	Energia: 797.71 Kcal / 3,334.43 KJ	Energia: 1,152.13 Kcal / 4,815.90 KJ
		Fehérje 33.89 g Zsír 27.79 g T.Zsír 8.77 g Szénhidrát 114.49 g Cukor 9.54 g Só 2.44 g	Fehérje 28.15 g Zsír 24.72 g T.Zsír 9.35 g Szénhidrát 66.72 g Cukor 0.00 g Só 2.52 g	Fehérje 31.14 g Zsír 16.81 g T.Zsír 5.33 g Szénhidrát 108.00 g Cukor 34.57 g Só 1.28 g	Fehérje 32.01 g Zsír 36.50 g T.Zsír 10.62 g Szénhidrát 84.27 g Cukor 21.41 g Só 3.42 g	Fehérje 34.65 g Zsír 46.17 g T.Zsír 7.37 g Szénhidrát 149.80 g Cukor 15.25 g Só 4.67 g
		1,3,7,9	1,7	1,7,9	1,3,7,10,(12)	1,3,7,10,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Diák csemege(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Kométa Bécsi felvágott(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Uborka	Kolbászkrem[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Lilahagyma	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli[1], Kockasajt[7,(1)]
		Energia: 205.78 Kcal / 860.16 KJ	Energia: 200.74 Kcal / 839.09 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 213.68 Kcal / 893.18 KJ	Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ
		Fehérje 5.66 g Zsír 9.60 g T.Zsír 2.54 g Szénhidrát 23.28 g Cukor 0.00 g Só 0.63 g	Fehérje 7.93 g Zsír 8.33 g T.Zsír 2.12 g Szénhidrát 24.81 g Cukor 0.00 g Só 0.70 g	Fehérje 7.37 g Zsír 8.54 g T.Zsír 2.50 g Szénhidrát 22.24 g Cukor 0.00 g Só 1.09 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 8.82 g Zsír 7.13 g T.Zsír 3.73 g Szénhidrát 38.35 g Cukor 0.30 g Só 1.24 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!