



Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 225.79 Kcal / 943.80 KJ Fehérje 7.71 g Zsír 3.65 g T.Zsír 1.17 g Szénhidrát 38.44 g Cukor 9.19 g Só 0.86 g	Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 KJ 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	Energia: 222.80 Kcal / 931.30 KJ Fehérje 9.17 g Zsír 4.28 g T.Zsír 1.39 g Szénhidrát 36.28 g Cukor 4.00 g Só 1.40 g	Energia: 130.00 Kcal / 543.40 KJ 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	Energia: 260.21 Kcal / 1,087.68 KJ Fehérje 6.49 g Zsír 5.25 g T.Zsír 0.60 g Szénhidrát 40.98 g Cukor 8.99 g Só 1.50 g
		1,7	7	1,7	1,7	1,3,10,(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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], Francia saláta[3,7,10,(1,12)], Jázmin rizs
		Energia: 852.60 Kcal / 3,563.87 KJ Fehérje 33.32 g Zsír 30.06 g T.Zsír 9.04 g Szénhidrát 110.86 g Cukor 9.44 g Só 2.44 g	Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17 KJ Fehérje 25.63 g Zsír 24.33 g T.Zsír 9.30 g Szénhidrát 66.43 g Cukor 0.00 g Só 2.45 g	Energia: 630.59 Kcal / 2,635.87 KJ Fehérje 27.44 g Zsír 15.22 g T.Zsír 4.75 g Szénhidrát 93.06 g Cukor 25.54 g Só 1.21 g	Energia: 797.71 Kcal / 3,334.43 KJ 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	Energia: 996.83 Kcal / 4,166.75 KJ Fehérje 32.10 g Zsír 42.07 g T.Zsír 6.90 g Szénhidrát 122.93 g Cukor 12.24 g Só 4.64 g
		1,3,7,9	1,7	1,7,9	1,3,7,10,(12)	1,3,7,10,(12)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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 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	Energia: 200.74 Kcal / 839.09 KJ 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	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ 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	Energia: 213.68 Kcal / 893.18 KJ 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	Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ 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!