

Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

|         |                                      | hétfő                                                                                            | kedd                                                                                             | szerda                                                                                           | csütörtök                                                                                          | péntek                                                                                                                  |
|---------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00120) Iskolás<br>menü 7-10<br>éves |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                                         |
|         |                                      | Citromos tea,<br>Tonhalkrém, Teljes<br>kiőrlésű kenyér,<br>Paradicsom                            | Kakaó, Briós                                                                                     | Gyümölcs tea,<br>Gyümölcsös túrókrém,<br>Félbarna kenyér                                         | Gyümölcs tea, Főtt tojás,<br>Margarin, Teljes kiőrlésű<br>kenyér, Csemege uborka<br>édesítőszerrel | Forralt tej, Gabona golyó                                                                                               |
|         |                                      | Energia: 231.77 Kcal / 968.80 KJ                                                                 | Energia: 271.56 Kcal / 1,135.12 KJ                                                               | Energia: 248.35 Kcal / 1,038.10 KJ                                                               | Energia: 298.99 Kcal / 1,249.78 KJ                                                                 | Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ                                                                                        |
|         |                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>8.59 g 5.94 g 1.58 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>33.60 g 4.12 g 1.03 g    | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>10.97 g 6.87 g 3.33 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>41.15 g 12.53 g 0.59 g  | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>10.11 g 2.23 g 0.95 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>45.99 g 13.59 g 0.91 g  | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>8.99 g 8.78 g 1.71 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>43.59 g 10.04 g 1.90 g     | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>9.30 g 3.50 g 2.05 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>30.60 g 6.23 g 0.47 g                           |
|         |                                      | 1,7                                                                                              | 1,3,7                                                                                            | 1,7,(6)                                                                                          | 1,3,10,(7)                                                                                         | 1,7                                                                                                                     |
| Ebéd    | (00120) Iskolás<br>menü 7-10<br>éves |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                                         |
|         |                                      | Sertés raguleves,<br>Aranygaluska,<br>Vaníliásodó                                                | Csurgatott tojásleves,<br>Rakott kelkáposzta<br>bulgurral, Alma                                  | Zöldséges karfiolleves,<br>Szárnyas májas rizottó,<br>Reszelt sajt                               | Magyaros gombaleves,<br>Tejfölös kapros<br>tökfőzelék, Sertés<br>pörkölt, Kukoricás kenyér         | Narancsos karottakrémleves,<br>Szezámagos rántott<br>csirkemell filé, Burgonyapüré,<br>Csemege uborka<br>édesítőszerrel |
|         |                                      | Energia: 736.80 Kcal / 3,079.82 KJ                                                               | Energia: 621.73 Kcal / 2,598.83 KJ                                                               | Energia: 855.33 Kcal / 3,575.28 KJ                                                               | Energia: 577.64 Kcal / 2,414.54 KJ                                                                 | Energia: 803.94 Kcal / 3,360.47 KJ                                                                                      |
|         |                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>29.79 g 28.74 g 6.15 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>89.37 g 20.54 g 1.93 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>23.56 g 38.79 g 10.62 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>44.19 g 0.00 g 0.98 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>38.18 g 22.02 g 5.32 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>125.10 g 0.02 g 1.85 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>26.57 g 24.42 g 5.57 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>57.82 g 4.12 g 2.94 g    | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>32.21 g 31.11 g 4.46 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>93.66 g 11.81 g 4.78 g                        |
|         |                                      | 1,3,7,8,9                                                                                        | 1,3,7                                                                                            | 1,7                                                                                              | 1,3,7                                                                                              | 1,3,7,10                                                                                                                |
| Uzsonna | (00120) Iskolás<br>menü 7-10<br>éves |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                                         |
|         |                                      | Trappista sajt,<br>Margarin, Vizes<br>zsemle, Pritamin<br>paprika                                | Diák csemege,<br>Margarin, Teljes<br>kiőrlésű zsemle,<br>Zöldpaprika                             | Sertés párizsi, Margarin,<br>Korpás zsemle, Uborka                                               | Gépsonka, Margarin,<br>Hosszú zsemle,<br>Jégsaláta                                                 | Sonkás-sajtos croissant                                                                                                 |
|         |                                      | Energia: 227.43 Kcal / 950.66 KJ                                                                 | Energia: 340.33 Kcal / 1,422.58 KJ                                                               | Energia: 215.68 Kcal / 901.54 KJ                                                                 | Energia: 184.18 Kcal / 769.87 KJ                                                                   | Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ                                                                                        |
|         |                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>9.35 g 10.16 g 3.77 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>23.87 g 1.02 g 0.83 g   | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>6.05 g 8.63 g 2.30 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>19.66 g 0.00 g 0.57 g    | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>8.25 g 9.27 g 2.58 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>24.89 g 0.08 g 1.12 g    | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>8.92 g 7.07 g 2.38 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>21.76 g 0.10 g 1.46 g      | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>5.67 g 2.60 g 1.49 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>20.45 g 0.00 g 0.00 g                           |
|         |                                      | 1,7                                                                                              | 1,(6),(7)                                                                                        | 1,(6),(7)                                                                                        | 1,3,7,(6)                                                                                          | 1,3,7                                                                                                                   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!