

Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

|         |                                      | hétfő                                                                                                 | kedd                                                                                             | szerda                                                                                           | csütörtök                                                                                         | péntek                                                                                             |
|---------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00120) Iskolás<br>menü 7-10<br>éves |                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                   |                                                                                                    |
|         |                                      | Gyümölcs tea, Füstölt<br>sajt, Margarin, Félbarna<br>kenyér, Uborka                                   | Vanília ízű tej, Vaj,<br>Félbarna kenyér                                                         | Gyümölcs tea,<br>Padlizsánkrém, Teljes<br>kiörlésű kenyér                                        | Citromos tea,<br>Zöldfűszeres vajkrém,<br>Félbarna kenyér,<br>Paradicsom                          | Gyümölcs tea, Kópé<br>felvágott, Margarin, Teljes<br>kiörlésű kenyér                               |
|         |                                      | Energia: 299.70 Kcal / 1,252.75 KJ                                                                    | Energia: 336.93 Kcal / 1,408.37 KJ                                                               | Energia: 268.41 Kcal / 1,121.95 KJ                                                               | Energia: 260.06 Kcal / 1,087.05 KJ                                                                | Energia: 278.37 Kcal / 1,163.59 KJ                                                                 |
|         |                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>11.42 g 9.80 g 4.27 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>40.52 g 9.09 g 1.30 g       | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>12.86 g 11.70 g 7.51 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>44.13 g 2.68 g 1.21 g | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>5.71 g 6.87 g 0.96 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>39.00 g 9.11 g 1.44 g   | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>6.46 g 4.52 g 1.94 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>35.73 g 4.00 g 0.90 g    | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>7.48 g 9.64 g 2.40 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>38.33 g 9.11 g 0.97 g     |
|         |                                      | 1,7,(6)                                                                                               | 1,7,(6)                                                                                          | 1,3,10,(7)                                                                                       | 1,7,(6)                                                                                           | 1,(6),(7)                                                                                          |
| Ebéd    | (00120) Iskolás<br>menü 7-10<br>éves |                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                   |                                                                                                    |
|         |                                      | Rántott leves, Píritott<br>zsemlekocka,<br>Zöldborsófőzelék, Grill<br>csirkemell, Kukoricás<br>kenyér | Bakonyi betyárleves,<br>Gránátos kocka, Vágott<br>vegyes savanyú                                 | Májgaluska leves,<br>Rakott brokkoli bulgurral,<br>Alma                                          | Jókai bableves, Házi<br>sajtos pogácsa, Túró<br>rudi                                              | Gesztenyekrémleves,<br>Rántott sertésborda,<br>Karottás rizs, Csemege<br>uborka édesítőszerrel     |
|         |                                      | Energia: 518.63 Kcal / 2,167.87 KJ                                                                    | Energia: 675.25 Kcal / 2,822.55 KJ                                                               | Energia: 830.81 Kcal / 3,472.79 KJ                                                               | Energia: 716.47 Kcal / 2,994.84 KJ                                                                | Energia: 1,012.46 Kcal / 4,232.08 KJ                                                               |
|         |                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>31.79 g 15.53 g 2.02 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>61.93 g 4.75 g 2.27 g      | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>27.91 g 22.07 g 4.80 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>89.08 g 0.02 g 2.29 g | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>39.24 g 45.63 g 9.72 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>82.60 g 0.00 g 1.88 g | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>27.35 g 37.27 g 11.24 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>70.71 g 8.58 g 2.88 g | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>34.02 g 27.78 g 6.19 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>155.39 g 31.04 g 3.77 g |
|         |                                      | 1,7                                                                                                   | 1,3,7,9,(12)                                                                                     | 1,3,7                                                                                            | 1,3,7                                                                                             | 1,3,7,10                                                                                           |
| Uzsonna | (00120) Iskolás<br>menü 7-10<br>éves |                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                   |                                                                                                    |
|         |                                      | Pick viaszos borjómájás,<br>Teljes kiörlésű zsemle,<br>Kaliforniai paprika                            | Kolbászkrem, Teljes<br>kiörlésű zsemle,<br>Lilahagyma                                            | Gépsonka, Margarin,<br>Hosszú zsemle,<br>Jégretek                                                | Sertés párizsi, Margarin,<br>Korpás zsemle,<br>Jégsaláta                                          | Túrós táska                                                                                        |
|         |                                      | Energia: 286.20 Kcal / 1,196.32 KJ                                                                    | Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ                                                               | Energia: 187.09 Kcal / 782.04 KJ                                                                 | Energia: 213.29 Kcal / 891.55 KJ                                                                  | Energia: 71.96 Kcal / 300.79 KJ                                                                    |
|         |                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>6.27 g 5.02 g 2.06 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>19.78 g 0.00 g 0.86 g        | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>7.37 g 8.54 g 2.50 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>22.24 g 0.06 g 1.09 g   | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>8.96 g 7.08 g 2.38 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>21.90 g 0.10 g 1.48 g   | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>8.25 g 9.26 g 2.58 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>24.85 g 0.08 g 1.12 g    | Fehérje Zsír T.Zsírsov<br>2.49 g 1.38 g 0.00 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>11.84 g 0.00 g 0.00 g     |
|         |                                      | 1,(6),(7),(10)                                                                                        | 1,7                                                                                              | 1,3,7,(6)                                                                                        | 1,(6),(7)                                                                                         |                                                                                                    |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!