

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Forralt tej(7), Vajas méz(7), Félbarna kenyér(1)	Gyümölcs tea, Körözött(7), Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Tejeskávé(1,7), Molnárka(3, 1, 7)	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém(7), Félbarna kenyér(1)	Gyümölcs tea, Füstölt sajtkrém 0,02(7), Teljes kiőrlésű kenyér(1)
		Energia: 383.48 Kcal / 1,602.95 KJ	Energia: 252.82 Kcal / 1,056.79 KJ	Energia: 303.02 Kcal / 1,266.62 KJ	Energia: 285.89 Kcal / 1,195.02 KJ	Energia: 305.74 Kcal / 1,277.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír Sav 13.88 g 11.76 g 7.50 g Szénhidrát Cukor Só 54.45 g 8.10 g 1.33 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 8.58 g 4.00 g 1.23 g Szénhidrát Cukor Só 43.21 g 9.22 g 1.48 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 7.57 g 6.70 g 2.53 g Szénhidrát Cukor Só 48.64 g 8.35 g 0.67 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 11.11 g 2.31 g 0.95 g Szénhidrát Cukor Só 54.06 g 17.31 g 1.06 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 10.03 g 9.50 g 3.82 g Szénhidrát Cukor Só 42.78 g 9.48 g 1.19 g
		1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Három hagymaleves(1,7), Borsos tokány(1), Bulgur(1), Csemege uborka édesítőszerrel(10)	Kelkáposzta főzelék(1), Sertés pörkölt(1), Narancsos sárgarépás sütemény(3,1), Kukoricás kenyér(1)	Karalábéleves(3,1,7), Lecsós sertésszelet, Főtt burgonya	Zöldborsóleves(1), Rántott halrudacska sütőben, Jázmin rizs, Tartár mártás(10,3,7)	Bakonyi betyárleves(3,9,1,7), Darás metélt(3,1), Barackíz, Porcukor szórat
		Energia: 610.10 Kcal / 2,550.22 KJ	Energia: 771.24 Kcal / 3,223.78 KJ	Energia: 535.37 Kcal / 2,237.85 KJ	Energia: 1,291.92 Kcal / 5,400.23 KJ	Energia: 735.87 Kcal / 3,075.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír Sav 26.90 g 25.89 g 5.36 g Szénhidrát Cukor Só 69.96 g 1.55 g 3.86 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 34.67 g 28.75 g 5.07 g Szénhidrát Cukor Só 90.49 g 19.98 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 22.92 g 18.31 g 4.16 g Szénhidrát Cukor Só 64.12 g 2.02 g 3.74 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 37.29 g 65.41 g 8.76 g Szénhidrát Cukor Só 163.46 g 0.50 g 2.66 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 26.07 g 20.29 g 4.95 g Szénhidrát Cukor Só 111.13 g 32.39 g 2.24 g
		1,7,10	1,3	1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,3,7,9,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Diák csemege, Margarin, Korpás zsemle(1), Zöldpaprika	Sajtos párizsi(7), Margarin, Vizes zsemle(1), Uborka	Trappista sajt(7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle(1), Kaliforniai paprika	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle(1), Jégsaláta	Sajttal szórt pogácsa(3, 1, 7), Alma
		Energia: 200.33 Kcal / 837.38 KJ	Energia: 211.89 Kcal / 885.70 KJ	Energia: 357.67 Kcal / 1,495.06 KJ	Energia: 177.51 Kcal / 741.99 KJ	Energia: 361.75 Kcal / 1,512.12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír Sav 7.12 g 8.78 g 2.31 g Szénhidrát Cukor Só 24.52 g 0.00 g 0.69 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 6.71 g 9.32 g 2.38 g Szénhidrát Cukor Só 24.37 g 0.00 g 1.03 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 9.48 g 9.12 g 3.53 g Szénhidrát Cukor Só 19.59 g 0.32 g 0.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 8.55 g 5.58 g 1.02 g Szénhidrát Cukor Só 25.13 g 0.08 g 1.14 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 4.90 g 21.80 g 6.80 g Szénhidrát Cukor Só 36.20 g 0.25 g 0.14 g
		1,(6),(7)	1,7,(6)	1,7	1	1,3,7