

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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(7), Teljes kiőrlésű kenyér(1)
		Energia: 357.84 Kcal / 1,495.77 KJ	Energia: 225.79 Kcal / 943.80 KJ	Energia: 303.02 Kcal / 1,266.62 KJ	Energia: 228.13 Kcal / 953.58 KJ	Energia: 278.73 Kcal / 1,165.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.88 g 11.68 g 7.50 g	7.71 g 3.65 g 1.17 g	7.57 g 6.70 g 2.53 g	10.11 g 2.23 g 0.95 g	9.16 g 9.15 g 3.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.35 g 8.10 g 1.18 g	38.44 g 9.11 g 0.86 g	48.64 g 8.35 g 0.67 g	40.97 g 8.60 g 0.91 g	38.01 g 9.19 g 1.05 g
		1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Három hagymaleves(1,7), Borsos tokány(1), Bulgur(1), Csemege uborka édesítőszerrel(10)	Kelkáposzta főzelék(1), Sertés pörkölt(1), Narancsos sárgarépas 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: 630.34 Kcal / 2,634.82 KJ	Energia: 714.64 Kcal / 2,987.20 KJ	Energia: 510.72 Kcal / 2,134.81 KJ	Energia: 1,141.48 Kcal / 4,771.39 KJ	Energia: 680.92 Kcal / 2,846.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.03 g 27.76 g 5.57 g	30.53 g 27.11 g 4.67 g	22.23 g 18.40 g 4.13 g	30.58 g 62.62 g 8.50 g	25.06 g 17.00 g 4.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		70.67 g 1.55 g 2.97 g	84.34 g 19.98 g 2.91 g	59.09 g 2.03 g 3.69 g	133.42 g 1.08 g 2.38 g	105.91 g 32.40 g 2.23 g
		1,7,10	1,3	1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,3,7,9,(12)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.12 g 8.78 g 2.31 g	6.71 g 9.32 g 2.38 g	9.48 g 9.12 g 3.53 g	8.55 g 5.58 g 1.02 g	4.90 g 21.80 g 6.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.52 g 0.00 g 0.69 g	24.37 g 0.00 g 1.03 g	19.59 g 0.32 g 0.77 g	25.13 g 0.08 g 1.14 g	36.20 g 0.25 g 0.14 g
		1,(6),(7)	1,7,(6)	1,7	1	1,3,7