

ÉTLAP		Iskola alsó				16.hét 2025.04.14.-2025.04.20.	
SZAKÁCSTÜNDÉR		Budapest					
	Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18		
Tízórai plusz	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Szendvicskrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ:0.2g	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Lenmagos vajkrém (7;) EN:80.1kcal ZS:6.6g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.2g FH:2.7g SÓ:0.1g CA:5.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g			
Ebéd plusz	Palócgulyás (1;7;12;) EN:214.8kcal ZS:13.8g TZS:4.4g SZH:11.8g CK:1.2g FH:9.8g SÓ:0.4g CA:18.2mg Piskóta kocka (házi) (1;3;) EN:136.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:27.0g FH:1.3g SÓ:0.1g Csokipuding (7;) EN:103.3kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:15.6g CK:14.9g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:180.0mg alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Tojásleves (1;3;) EN:85.9kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:5.8g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;) EN:241.2kcal ZS:13.7g TZS:5.2g SZH:9.5g CK:3.1g FH:17.7g SÓ:0.5g CA:60.0mg Főtt tészta (1;) EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g	Reszelttészta leves (1;) EN:127.5kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:15.5g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:0.4g Sült virsli EN:130.9kcal ZS:11.3g TZS:4.2g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:307.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:43.5g CK:3.6g FH:16.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g Csoki nyuszi (6;7;)	Paradicsomleves (1;) EN:165.8kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:24.4g CK:10.2g FH:3.3g SÓ:0.2g Rántott halrúd (1;4;) EN:241.2kcal ZS:16.4g TZS:1.7g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g Petrezselymes rizs EN:283.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.3g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.5kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g CA:22.8mg			
Uzsonna plusz	Kenőmájás (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Gyümölcslé * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Házi szárnyaskrém (7;) EN:115.8kcal ZS:10.5g TZS:4.5g SZH:0.7g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.3g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Turista felvágott EN:103.5kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g			