

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Kalács[1,3,7]	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém[7], Magvas kenyér[1]	Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájas (1,6,7,10), Kukoricás kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs ízű joghurt[7,(1)], Kifli[1]	Citromos tea, Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Magvas kenyér[1]
		Energia: 409.92 Kcal / 1,713.47 KJ Fehérje 12.34 g Zsír 17.32 g T.Zsír 9.26 g Szénhidrát 50.17 g Cukor 6.02 g Só 0.74 g	Energia: 337.09 Kcal / 1,409.04 KJ Fehérje 14.19 g Zsír 5.75 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 56.69 g Cukor 17.31 g Só 1.39 g	Energia: 251.34 Kcal / 1,050.60 KJ Fehérje 9.21 g Zsír 5.00 g T.Zsír 2.22 g Szénhidrát 47.76 g Cukor 8.99 g Só 1.83 g	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ Fehérje 5.59 g Zsír 5.79 g T.Zsír 3.13 g Szénhidrát 22.45 g Cukor 22.45 g Só 0.45 g	Energia: 377.31 Kcal / 1,577.16 KJ Fehérje 15.30 g Zsír 12.50 g T.Zsír 3.47 g Szénhidrát 50.62 g Cukor 12.31 g Só 1.71 g
		1,3,7	1,7	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Zöldségleves reszelt tésztával[9], Stroganoff csirkeragu[1,7,10,(6)], Jázmin rizs	Májgaluska leves[1,3], Parajmártás[1,7], Burgonyatallér sütőben, Főtt tojás[3]	Magyaros karfiolleves[1,3], Tejszínes-tonhalas bolognai spagetti[1], Reszelt sajt[7,(1)], Alma	Babgulyás[1,9], Házi túrós pogácsa lenmaggal[1,3,7]	Csontleves tésztabetét[1,3,9], Stefánia vagdalt[1,3], Hagymás tört burgonya fél adag(7), Párolt káposzta
		Energia: 783.21 Kcal / 3,273.82 KJ Fehérje 32.65 g Zsír 21.29 g T.Zsír 3.94 g Szénhidrát 113.95 g Cukor 0.33 g Só 3.50 g	Energia: 554.83 Kcal / 2,319.19 KJ Fehérje 23.56 g Zsír 25.40 g T.Zsír 4.56 g Szénhidrát 57.07 g Cukor 0.01 g Só 3.25 g	Energia: 687.67 Kcal / 2,874.46 KJ Fehérje 28.28 g Zsír 29.33 g T.Zsír 9.02 g Szénhidrát 77.12 g Cukor 2.40 g Só 2.94 g	Energia: 794.96 Kcal / 3,322.93 KJ Fehérje 36.60 g Zsír 35.95 g T.Zsír 9.39 g Szénhidrát 81.39 g Cukor 0.00 g Só 1.44 g	Energia: 494.96 Kcal / 2,068.93 KJ Fehérje 24.69 g Zsír 19.82 g T.Zsír 4.39 g Szénhidrát 50.56 g Cukor 4.07 g Só 9.14 g
		1,7,9,10,(6)	1,3,7	1,3,7	1,3,7,9	1,3,9,(7)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Diák csemege(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Jégcsapretek	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle[1], Jégсалáta	Húskrém(7), Korpás zsemle[1], Lilahagyma	Pizzás csiga[1,7,(6,12)], Narancs
		Energia: 339.94 Kcal / 1,420.95 KJ Fehérje 6.03 g Zsír 8.62 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 19.60 g Cukor 0.00 g Só 0.57 g	Energia: 184.47 Kcal / 771.08 KJ Fehérje 7.19 g Zsír 6.08 g T.Zsír 1.19 g Szénhidrát 24.55 g Cukor 0.00 g Só 1.22 g	Energia: 177.51 Kcal / 741.99 KJ Fehérje 8.55 g Zsír 5.58 g T.Zsír 1.02 g Szénhidrát 25.13 g Cukor 0.08 g Só 1.14 g	Energia: 274.32 Kcal / 1,146.66 KJ Fehérje 9.09 g Zsír 15.54 g T.Zsír 5.47 g Szénhidrát 25.68 g Cukor 0.00 g Só 0.60 g	Energia: 367.42 Kcal / 1,535.82 KJ Fehérje 5.02 g Zsír 21.93 g T.Zsír 5.91 g Szénhidrát 35.85 g Cukor 0.00 g Só 1.31 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1	1,(7)	1,7,(6),(12)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!