

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 379.15 Kcal / 1,584.85 KJ	Energia: 272.02 Kcal / 1,137.04 KJ	Energia: 225.09 Kcal / 940.88 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 312.24 Kcal / 1,305.16 KJ
		Fehérje 11.58 g Zsír 16.45 g Szénhidrát 45.32 g	Fehérje 12.75 g Zsír 5.18 g Szénhidrát 43.22 g	Fehérje 8.21 g Zsír 4.92 g Szénhidrát 42.41 g	Fehérje 5.59 g Zsír 5.79 g Szénhidrát 22.45 g	Fehérje 13.86 g Zsír 11.93 g Szénhidrát 37.15 g
		T.Zsírsav 9.01 g Só 0.67 g	T.Zsírsav 0.95 g Só 1.20 g	T.Zsírsav 2.19 g Só 1.63 g	T.Zsírsav 3.13 g Só 0.49 g	T.Zsírsav 3.47 g Só 1.52 g
		1,3,7	1,7	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 611.27 Kcal / 2,555.11 KJ	Energia: 503.84 Kcal / 2,106.05 KJ	Energia: 687.67 Kcal / 2,874.46 KJ	Energia: 678.94 Kcal / 2,837.97 KJ	Energia: 462.13 Kcal / 1,931.70 KJ
		Fehérje 24.57 g Zsír 17.33 g Szénhidrát 88.17 g	Fehérje 22.93 g Zsír 24.31 g Szénhidrát 47.48 g	Fehérje 28.28 g Zsír 29.33 g Szénhidrát 77.12 g	Fehérje 32.62 g Zsír 30.25 g Szénhidrát 68.93 g	Fehérje 22.22 g Zsír 17.97 g Szénhidrát 49.18 g
		T.Zsírsav 3.30 g Só 3.07 g	T.Zsírsav 4.27 g Só 2.20 g	T.Zsírsav 9.02 g Só 2.94 g	T.Zsírsav 7.65 g Só 1.24 g	T.Zsírsav 3.72 g Só 9.11 g
		1,7,9,10,(6)	1,3,7	1,3,7	1,3,7,9	1,3,9,(7)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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], Jégسالáta	Húskrém(7), Korpás zsemle[1], Lilahagyma	Pizzás csiga[1,7,(6,12)], Narancs
		Energia: 339.94 Kcal / 1,420.95 KJ	Energia: 184.47 Kcal / 771.08 KJ	Energia: 177.51 Kcal / 741.99 KJ	Energia: 275.56 Kcal / 1,151.84 KJ	Energia: 367.42 Kcal / 1,535.82 KJ
		Fehérje 6.03 g Zsír 8.62 g Szénhidrát 19.60 g	Fehérje 7.19 g Zsír 6.08 g Szénhidrát 24.55 g	Fehérje 8.55 g Zsír 5.58 g Szénhidrát 25.13 g	Fehérje 9.14 g Zsír 15.54 g Szénhidrát 25.95 g	Fehérje 5.02 g Zsír 21.93 g Szénhidrát 35.85 g
		T.Zsírsav 2.30 g Só 0.57 g	T.Zsírsav 1.19 g Só 1.22 g	T.Zsírsav 1.02 g Só 1.14 g	T.Zsírsav 5.47 g Só 0.59 g	T.Zsírsav 5.91 g Só 1.31 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1	1,(7)	1,7,(6),(12)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!