

Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájás (1,6,7,10), Magvas kenyér[1], Paradicsom	Citromos tea, Vaniliás túrókrém[7], Félbarna kenyér[1]	Vanília ízű tej[1,7], Fatörzskifli	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Ketchup(1)	Forralt tej[7], Dzsungel gabonapehely[1]
		Energia: 298.32 Kcal / 1,246.98 KJ	Energia: 263.38 Kcal / 1,100.93 KJ	Energia: 228.87 Kcal / 956.68 KJ	Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ
		Fehérje 12.29 g Zsír 8.44 g T.Zsír 2.01 g Szénhidrát 48.64 g Cukor 8.99 g Só 1.80 g	Fehérje 9.52 g Zsír 1.91 g T.Zsír 0.76 g Szénhidrát 50.96 g Cukor 14.49 g Só 1.06 g	Fehérje 11.54 g Zsír 7.23 g T.Zsír 3.37 g Szénhidrát 39.42 g Cukor 2.94 g Só 0.30 g	Fehérje 6.73 g Zsír 2.57 g T.Zsír 0.42 g Szénhidrát 49.74 g Cukor 16.42 g Só 1.63 g	Fehérje 8.60 g Zsír 3.40 g T.Zsír 5.13 g Szénhidrát 26.80 g Cukor 6.00 g Só 0.43 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Tárkonyos húsgaluskaleves [1,3,7,9], Gránátos kocka[1,3], Vágott vegyes savanyú(12)	Zöldségleves[1,3,9], Lencsefőzelék[1,7,10,(12)], Vagdalt[1,3]	Rántott leves[1], Pírtott zsemlekocka, Erdélyi rakott káposzta[7,(12)], Gesztenye rudi	Húsleves[1,3,9], Főtt sertéshús, Pírtott dara[1], Vegyes gyümölcsmártás[1,7]	Zöldségkrém leves [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Rántott halrudacska sütőben, Bulgur[1], Majonézes kukorica [3,7,10,(1,12)]
		Energia: 748.52 Kcal / 3,128.81 KJ	Energia: 776.78 Kcal / 3,246.94 KJ	Energia: 610.80 Kcal / 2,553.14 KJ	Energia: 618.86 Kcal / 2,586.83 KJ	Energia: 828.91 Kcal / 3,464.84 KJ
		Fehérje 23.65 g Zsír 24.05 g T.Zsír 5.56 g Szénhidrát 106.95 g Cukor 0.02 g Só 2.34 g	Fehérje 35.21 g Zsír 42.74 g T.Zsír 9.87 g Szénhidrát 62.48 g Cukor 0.59 g Só 2.88 g	Fehérje 18.52 g Zsír 36.17 g T.Zsír 10.28 g Szénhidrát 52.11 g Cukor 7.02 g Só 3.61 g	Fehérje 28.87 g Zsír 16.46 g T.Zsír 5.04 g Szénhidrát 97.85 g Cukor 23.06 g Só 3.38 g	Fehérje 29.04 g Zsír 48.60 g T.Zsír 7.70 g Szénhidrát 95.52 g Cukor 1.37 g Só 1.95 g
		1,3,7,9,(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(12)	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Zala felvágott(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégretek	Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin, Korpás zsemle[1], Kaliforniai paprika	Téliszalámi(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégsaláta	Kolbászkрем[7,(1)], Vizes zsemle[1], Uborka	Sonkás-sajtos croissant[1,3,7], Mandarin
		Energia: 216.55 Kcal / 905.18 KJ	Energia: 203.66 Kcal / 851.30 KJ	Energia: 346.71 Kcal / 1,449.25 KJ	Energia: 217.94 Kcal / 910.99 KJ	Energia: 184.72 Kcal / 772.13 KJ
		Fehérje 8.52 g Zsír 10.72 g T.Zsír 3.60 g Szénhidrát 21.46 g Cukor 0.00 g Só 1.46 g	Fehérje 7.95 g Zsír 8.47 g T.Zsír 2.15 g Szénhidrát 25.21 g Cukor 0.00 g Só 1.08 g	Fehérje 6.78 g Zsír 9.23 g T.Zsír 2.69 g Szénhidrát 19.92 g Cukor 0.00 g Só 0.97 g	Fehérje 7.08 g Zsír 9.53 g T.Zsír 2.74 g Szénhidrát 25.43 g Cukor 0.00 g Só 1.16 g	Fehérje 6.51 g Zsír 2.96 g T.Zsír 1.49 g Szénhidrát 32.21 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,(6),(7)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,7	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!