

Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

|         |                                      | hétfő                                                                                          | kedd                                                                                | szerda                                                                                            | csütörtök                                                                              | péntek                                                                                                                                    |
|---------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00120) Iskolás<br>menü 7-10<br>éves |                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                        |                                                                                                                                           |
|         |                                      | Gyümölcs tea, Pick<br>viaszos borjómájas<br>(1,6,7,10), Magvas<br>kenyér[1], Paradicsom        | Citromos tea, Vaniliás<br>túrókrém[7], Félbarna<br>kenyér[1]                        | Vanília ízű tej[1,7],<br>Fatörzskifli                                                             | Gyümölcs tea, Főtt virsli,<br>Ketchup(1), Teljes<br>kiörlésű kenyér[1]                 | Forralt tej[7], Dzsungel<br>gabonapehely[1]                                                                                               |
|         |                                      | Energia: 265.37 Kcal / 1,109.25 KJ                                                             | Energia: 205.62 Kcal / 859.49 KJ                                                    | Energia: 228.87 Kcal / 956.68 KJ                                                                  | Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ                                                       | Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ                                                                                                          |
|         |                                      | Fehérje 10.85 g<br>Zsír 7.87 g<br>Szénhidrát 43.16 g<br>T.Zsír 2.01 g<br>Só 1.61 g             | Fehérje 8.52 g<br>Zsír 1.83 g<br>Szénhidrát 37.87 g<br>T.Zsír 0.76 g<br>Só 0.91 g   | Fehérje 11.54 g<br>Zsír 7.23 g<br>Szénhidrát 39.42 g<br>T.Zsír 3.37 g<br>Só 0.30 g                | Fehérje 5.86 g<br>Zsír 2.22 g<br>Szénhidrát 44.97 g<br>T.Zsír 0.36 g<br>Só 1.49 g      | Fehérje 8.60 g<br>Zsír 3.40 g<br>Szénhidrát 26.80 g<br>T.Zsír 5.13 g<br>Só 0.43 g                                                         |
|         |                                      | 1,(6),(7),(10)                                                                                 | 1,7                                                                                 | 1,7                                                                                               | 1                                                                                      | 1,7                                                                                                                                       |
| Ebéd    | (00120) Iskolás<br>menü 7-10<br>éves |                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                        |                                                                                                                                           |
|         |                                      | Tárkonyos<br>húsgaluskaleves[1,3,7,9],<br>Gránátos kocka[1,3],<br>Vágott vegyes<br>savanyú(12) | Zöldségleves[1,3,9],<br>Lencsefőzelék[1,7,10,(12<br>)], Vagdalt[1,3]                | Rántott leves[1], Piritott<br>zsemle kocka, Erdélyi<br>rakott káposzta[7,(12)],<br>Gesztenye rudi | Húsleves[1,3,9], Főtt<br>sertéshús, Piritott dara[1],<br>Vegyes<br>gyümölcsmártás[1,7] | Zöldségkrém leves<br>[1,7,9], Levesgyöngy<br>[1,3,7], Rántott<br>halrudacska sütőben,<br>Bulgur[1], Majonézes<br>kukorica [3,7,10,(1,12)] |
|         |                                      | Energia: 652.74 Kcal / 2,728.45 KJ                                                             | Energia: 682.86 Kcal / 2,854.35 KJ                                                  | Energia: 614.94 Kcal / 2,570.45 KJ                                                                | Energia: 559.25 Kcal / 2,337.67 KJ                                                     | Energia: 785.97 Kcal / 3,285.35 KJ                                                                                                        |
|         |                                      | Fehérje 20.52 g<br>Zsír 23.58 g<br>Szénhidrát 87.92 g<br>T.Zsír 5.51 g<br>Só 2.03 g            | Fehérje 31.24 g<br>Zsír 37.73 g<br>Szénhidrát 54.36 g<br>T.Zsír 8.67 g<br>Só 2.38 g | Fehérje 18.68 g<br>Zsír 36.19 g<br>Szénhidrát 52.94 g<br>T.Zsír 10.28 g<br>Só 2.63 g              | Fehérje 27.64 g<br>Zsír 15.87 g<br>Szénhidrát 85.77 g<br>T.Zsír 5.00 g<br>Só 2.79 g    | Fehérje 25.33 g<br>Zsír 45.60 g<br>Szénhidrát 89.69 g<br>T.Zsír 7.41 g<br>Só 1.66 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 | (00120) Iskolás<br>menü 7-10<br>éves |                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                        |                                                                                                                                           |
|         |                                      | Zala felvágott(1,6,7),<br>Margarin, Hosszú<br>zsemle[1], Jégretek                              | Sajtos párizsi[7,(1,6)],<br>Margarin, Korpás<br>zsemle[1], Kaliforniai<br>paprika   | Téliszalámi(1,6,7),<br>Margarin, Teljes kiörlésű<br>zsemle[1], Jégsaláta                          | Kolbászkрем[7,(1)],<br>Vizes zsemle[1], Uborka                                         | Sonkás-sajtos<br>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<br>Zsír 10.72 g<br>Szénhidrát 21.46 g<br>T.Zsír 3.60 g<br>Só 1.46 g             | Fehérje 7.95 g<br>Zsír 8.47 g<br>Szénhidrát 25.21 g<br>T.Zsír 2.15 g<br>Só 1.08 g   | Fehérje 6.78 g<br>Zsír 9.23 g<br>Szénhidrát 19.92 g<br>T.Zsír 2.69 g<br>Só 0.97 g                 | Fehérje 7.08 g<br>Zsír 9.53 g<br>Szénhidrát 25.43 g<br>T.Zsír 2.74 g<br>Só 1.16 g      | Fehérje 6.51 g<br>Zsír 2.96 g<br>Szénhidrát 32.21 g<br>T.Zsír 1.49 g<br>Só 0.00 g                                                         |
|         |                                      | 1,(6),(7)                                                                                      | 1,7,(6)                                                                             | 1,(6),(7)                                                                                         | 1,7                                                                                    | 1,3,7                                                                                                                                     |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!