

Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér[1]	Forralt tej[7], Vajas méz[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém [3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Főtt tojás[3], Margarin, Félbarna kenyér[1], Csemege uborka édesítőszerrel[10]	Citromos tea, Medvehagymás vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 383.48 Kcal / 1,602.95 KJ	Energia: 276.12 Kcal / 1,154.18 KJ	Energia: 288.04 Kcal / 1,204.01 KJ	Energia: 257.00 Kcal / 1,074.26 KJ
		Fehérje 10.02 g Zsír 5.36 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 45.40 g	Fehérje 13.88 g Zsír 11.76 g T.Zsír 7.50 g Szénhidrát 54.45 g	Fehérje 6.36 g Zsír 7.15 g T.Zsír 1.02 g Szénhidrát 43.25 g	Fehérje 9.84 g Zsír 6.88 g T.Zsír 1.29 g Szénhidrát 45.64 g	Fehérje 6.23 g Zsír 4.45 g T.Zsír 1.39 g Szénhidrát 45.61 g
		1	1,7	1,3,10,(7)	1,3,10	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gulyásleves[9,(1)], Túrótöltelikes gombóc[1], Tejfölös öntet[7], Alma	Csontleves zöldséggel[1,3,9], Tarhonyás hús, Cékla saláta	Kertészleves[1,3,9], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Csirke nuggets sütőben	Meggyleves[1,7], Grill csirkemell[1], Tejszínes gombamártás, Párolt jázmin rizs	Fokhagymakrém leves[7], Bolognai spagetti[1], Reszelt sajt[7,(1)]
		Energia: 836.16 Kcal / 3,495.15 KJ	Energia: 504.64 Kcal / 2,109.40 KJ	Energia: 587.64 Kcal / 2,456.34 KJ	Energia: 650.63 Kcal / 2,719.63 KJ	Energia: 675.53 Kcal / 2,823.72 KJ
		Fehérje 29.46 g Zsír 18.75 g T.Zsír 6.32 g Szénhidrát 130.40 g	Fehérje 26.67 g Zsír 13.82 g T.Zsír 2.89 g Szénhidrát 67.67 g	Fehérje 27.72 g Zsír 19.88 g T.Zsír 1.22 g Szénhidrát 69.93 g	Fehérje 28.93 g Zsír 23.40 g T.Zsír 5.59 g Szénhidrát 21.70 g	Fehérje 27.97 g Zsír 30.24 g T.Zsír 10.21 g Szénhidrát 9.52 g
		1,7,9	1,3,9	1,3,9	1,7	1,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Kockasajt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Körte	Olasz felvágott(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Jégcsapretek	Herkules szalámi(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Kakaós csiga, Narancs
		Energia: 329.07 Kcal / 1,375.51 KJ	Energia: 225.58 Kcal / 942.92 KJ	Energia: 207.32 Kcal / 866.60 KJ	Energia: 183.95 Kcal / 768.91 KJ	Energia: 323.44 Kcal / 1,351.98 KJ
		Fehérje 9.57 g Zsír 7.36 g T.Zsír 3.73 g Szénhidrát 49.15 g	Fehérje 8.33 g Zsír 10.85 g T.Zsír 3.03 g Szénhidrát 24.93 g	Fehérje 5.98 g Zsír 9.72 g T.Zsír 2.57 g Szénhidrát 23.34 g	Fehérje 7.15 g Zsír 6.08 g T.Zsír 1.19 g Szénhidrát 24.45 g	Fehérje 4.76 g Zsír 12.62 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 44.50 g
		1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!