

Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 252.79 Kcal / 1,056.66 KJ	Energia: 357.84 Kcal / 1,495.77 KJ	Energia: 268.41 Kcal / 1,121.95 KJ	Energia: 262.40 Kcal / 1,096.83 KJ	Energia: 197.87 Kcal / 827.10 KJ
		Fehérje 9.22 g Zsír 5.32 g T.Zsírsav 0.96 g Szénhidrát 41.10 g Cukor 9.07 g Só 1.47 g	Fehérje 12.88 g Zsír 11.68 g T.Zsírsav 7.50 g Szénhidrát 49.35 g Cukor 8.10 g Só 1.18 g	Fehérje 5.71 g Zsír 6.87 g T.Zsírsav 0.96 g Szénhidrát 39.00 g Cukor 9.19 g Só 1.44 g	Fehérje 8.84 g Zsír 6.80 g T.Zsírsav 1.29 g Szénhidrát 40.54 g Cukor 9.37 g Só 1.58 g	Fehérje 5.36 g Zsír 4.10 g T.Zsírsav 1.33 g Szénhidrát 32.85 g Cukor 4.20 g Só 0.84 g
		1	1,7	1,3,10,(7)	1,3,10	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gulyásleves[9,(1)], Túrótöltelkes 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: 736.82 Kcal / 3,079.91 KJ	Energia: 504.47 Kcal / 2,108.68 KJ	Energia: 497.18 Kcal / 2,078.21 KJ	Energia: 613.61 Kcal / 2,564.89 KJ	Energia: 678.08 Kcal / 2,834.37 KJ
		Fehérje 25.04 g Zsír 17.46 g T.Zsírsav 6.00 g Szénhidrát 113.94 g Cukor 14.99 g Só 5.88 g	Fehérje 26.66 g Zsír 13.82 g T.Zsírsav 2.89 g Szénhidrát 67.62 g Cukor 8.40 g Só 4.03 g	Fehérje 20.34 g Zsír 16.85 g T.Zsírsav 1.21 g Szénhidrát 61.82 g Cukor 6.86 g Só 2.76 g	Fehérje 26.41 g Zsír 23.01 g T.Zsírsav 5.54 g Szénhidrát 84.18 g Cukor 16.21 g Só 2.46 g	Fehérje 27.34 g Zsír 32.49 g T.Zsírsav 10.48 g Szénhidrát 67.97 g Cukor 9.42 g Só 1.45 g
		1,7,9	1,3,9	1,3,9	1,7	1,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 274.89 Kcal / 1,149.04 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 8.82 g Zsír 7.13 g T.Zsírsav 3.73 g Szénhidrát 38.35 g Cukor 0.30 g Só 1.24 g	Fehérje 8.33 g Zsír 10.85 g T.Zsírsav 3.03 g Szénhidrát 24.93 g Cukor 0.00 g Só 1.56 g	Fehérje 5.98 g Zsír 9.72 g T.Zsírsav 2.57 g Szénhidrát 23.34 g Cukor 0.00 g Só 1.00 g	Fehérje 7.15 g Zsír 6.08 g T.Zsírsav 1.19 g Szénhidrát 24.45 g Cukor 0.00 g Só 1.20 g	Fehérje 4.76 g Zsír 12.62 g T.Zsírsav 0.00 g Szénhidrát 44.50 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g
		1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	

Az étlapváltozás, jpgát fenntartjuk!