



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Forralt tej[7], Ízes táska[1]	Gyümölcs tea, Diák csemege (1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém [3,10,(7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ	Energia: 306.05 Kcal / 1,279.29 KJ	Energia: 288.92 Kcal / 1,207.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		6.80 g 3.00 g 1.63 g	7.86 g 10.45 g 2.66 g	7.75 g 8.56 g 1.85 g	g g g	g g g
1,7	1,(6),(7)	1,3,10,(7),(12)				
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Brokkolikrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Grill csirkemell[1], Tejszínes fokhagymás tészta[1,3]	Erdei gyümölcsleves[1,7], Rántott sertésborda[1,3], Párolt jázmin rizs, Francia saláta[3,7,10,(1,12)]	Sonkagombóc leves[1,3], Sárgarépas sütemény[1,3], Narancsos joghurtos öntet[7]	Tavaszi szünet	Tavaszi szünet
		Energia: 691.04 Kcal / 2,888.55 KJ	Energia: 897.50 Kcal / 3,751.55 KJ	Energia: 370.73 Kcal / 1,549.65 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		35.71 g 27.79 g 5.35 g	29.41 g 43.57 g 8.27 g	14.63 g 12.68 g 3.33 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g
1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,3,7				
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Pick viaszos borjómájás(1,6,7,10), Korpás zsemle[1], Uborka	Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Sajtos croissant[1,3,7], Alma		
		Energia: 148.59 Kcal / 621.11 KJ	Energia: 223.51 Kcal / 934.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		7.54 g 5.19 g 2.07 g	9.11 g 10.10 g 3.77 g	7.49 g 19.68 g 9.30 g	g g g	g g g
1,(6),(7),(10)	1,7	1,3,7				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!