



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																														
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves																																																																																			
		Forralt tej[7], Ízes táská[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: 279.04 Kcal / 1,166.39 KJ	Energia: 261.91 Kcal / 1,094.78 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																														
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>6.80 g</td> <td>3.00 g</td> <td>1.63 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10.60 g</td> <td>0.00 g</td> <td>-0.73 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	6.80 g	3.00 g	1.63 g		Szénhidrát	Cukor	Só		10.60 g	0.00 g	-0.73 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>6.99 g</td> <td>10.10 g</td> <td>2.60 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>37.95 g</td> <td>9.19 g</td> <td>0.97 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	6.99 g	10.10 g	2.60 g		Szénhidrát	Cukor	Só		37.95 g	9.19 g	0.97 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>6.88 g</td> <td>8.21 g</td> <td>1.79 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>38.30 g</td> <td>9.19 g</td> <td>1.41 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	6.88 g	8.21 g	1.79 g		Szénhidrát	Cukor	Só		38.30 g	9.19 g	1.41 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só					Szénhidrát	Cukor	Só						<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só					Szénhidrát	Cukor	Só			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
6.80 g	3.00 g	1.63 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
10.60 g	0.00 g	-0.73 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
6.99 g	10.10 g	2.60 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
37.95 g	9.19 g	0.97 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
6.88 g	8.21 g	1.79 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
38.30 g	9.19 g	1.41 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
1,7	1,(6),(7)	1,3,10,(7),(12)																																																																																		
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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], Sárgarépás sütemény [1,3], Narancsos joghurtos öntet[7]	Tavaszi szünet	Tavaszi szünet																																																																														
		Energia: 628.68 Kcal / 2,627.88 KJ	Energia: 830.80 Kcal / 3,472.74 KJ	Energia: 370.73 Kcal / 1,549.65 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ																																																																														
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31.63 g</td> <td>26.39 g</td> <td>4.91 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>71.61 g</td> <td>0.12 g</td> <td>1.81 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	31.63 g	26.39 g	4.91 g		Szénhidrát	Cukor	Só		71.61 g	0.12 g	1.81 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>29.37 g</td> <td>38.89 g</td> <td>7.74 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>98.79 g</td> <td>8.09 g</td> <td>3.43 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	29.37 g	38.89 g	7.74 g		Szénhidrát	Cukor	Só		98.79 g	8.09 g	3.43 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>14.63 g</td> <td>12.68 g</td> <td>3.33 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>60.94 g</td> <td>28.24 g</td> <td>2.32 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	14.63 g	12.68 g	3.33 g		Szénhidrát	Cukor	Só		60.94 g	28.24 g	2.32 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>0.00 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.00 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>0.00 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.00 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	0.00 g	0.00 g	0.00 g		Szénhidrát	Cukor	Só		0.00 g	0.00 g	0.00 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>0.00 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.00 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>0.00 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.00 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	0.00 g	0.00 g	0.00 g		Szénhidrát	Cukor	Só		0.00 g	0.00 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
31.63 g	26.39 g	4.91 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
71.61 g	0.12 g	1.81 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
29.37 g	38.89 g	7.74 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
98.79 g	8.09 g	3.43 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
14.63 g	12.68 g	3.33 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
60.94 g	28.24 g	2.32 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
0.00 g	0.00 g	0.00 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
0.00 g	0.00 g	0.00 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
0.00 g	0.00 g	0.00 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
0.00 g	0.00 g	0.00 g																																																																																		
1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,3,7																																																																																		
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves																																																																																			
		Pick viaszos borjúmájás(1,6,7,10), Korpás zsemle[1], Uborka	Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Sajtós 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																																																																														
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>7.54 g</td> <td>5.19 g</td> <td>2.07 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>24.98 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.99 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	7.54 g	5.19 g	2.07 g		Szénhidrát	Cukor	Só		24.98 g	0.00 g	0.99 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>9.11 g</td> <td>10.10 g</td> <td>3.77 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>23.27 g</td> <td>0.32 g</td> <td>0.83 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	9.11 g	10.10 g	3.77 g		Szénhidrát	Cukor	Só		23.27 g	0.32 g	0.83 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>7.49 g</td> <td>19.68 g</td> <td>9.30 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>36.09 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.60 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	7.49 g	19.68 g	9.30 g		Szénhidrát	Cukor	Só		36.09 g	0.00 g	0.60 g		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só					Szénhidrát	Cukor	Só						<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só					Szénhidrát	Cukor	Só			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
7.54 g	5.19 g	2.07 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
24.98 g	0.00 g	0.99 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
9.11 g	10.10 g	3.77 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
23.27 g	0.32 g	0.83 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
7.49 g	19.68 g	9.30 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
36.09 g	0.00 g	0.60 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																		
1,(6),(7),(10)	1,7	1,3,7																																																																																		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!