

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Kakaó[7,(1)], Fatörzskifli	Gyümölcs tea, Körözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Réteges joghurt[7,(1)], Kifli[1,(13)]	Citromos tea, Csicseriborsókrém [3,7,10,(1,12)], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 240.36 Kcal / 1,004.70 KJ	Energia: 252.82 Kcal / 1,056.79 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ	Energia: 312.96 Kcal / 1,308.17 KJ	Energia: 230.49 Kcal / 963.45 KJ
		Fehérje 11.70 g Zsír 7.24 g T.Zsírsvav 3.37 g Szénhidrát 42.11 g Cukor 5.83 g Só 0.27 g	Fehérje 8.58 g Zsír 4.00 g T.Zsírsvav 1.23 g Szénhidrát 43.21 g Cukor 9.22 g Só 1.48 g	Fehérje 9.35 g Zsír 6.07 g T.Zsírsvav 3.23 g Szénhidrát 45.25 g Cukor 16.36 g Só 0.90 g	Fehérje 10.17 g Zsír 5.40 g T.Zsírsvav 0.72 g Szénhidrát 55.66 g Cukor 11.99 g Só 1.10 g	Fehérje 6.55 g Zsír 6.49 g T.Zsírsvav 2.36 g Szénhidrát 43.54 g Cukor 9.22 g Só 0.98 g
	7,(1)	1,7	1,7,(13)	1,3,7,10,(12)	1,7	
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Őszibarackleves[1,7], Bolognai spagetti[1], Reszelt sajt[7,(1)]	Rostos ivólé, Zöldséges marharagu[1,10,(12)], Tört burgonya, Túró rudi	Paradicsom leves[1,3], Sajtos-tejfölös csirkemell[7,(1)], Zöldséges bulgur[1]	Székelygulyás[1,7,(12)], Fahéjas csiga[1,3,7], Kukoricás kenyér[1]	Gombakrémleves [7,(1,3,6,12)], Zöldséges-csirkés paella, Alma
		Energia: 710.49 Kcal / 2,969.85 KJ	Energia: 565.87 Kcal / 2,365.34 KJ	Energia: 638.89 Kcal / 2,670.56 KJ	Energia: 656.06 Kcal / 2,742.33 KJ	Energia: 663.02 Kcal / 2,771.42 KJ
		Fehérje 26.69 g Zsír 29.77 g T.Zsírsvav 10.19 g Szénhidrát 91.08 g Cukor 35.09 g Só 2.44 g	Fehérje 24.80 g Zsír 14.70 g T.Zsírsvav 3.79 g Szénhidrát 73.38 g Cukor 2.40 g Só 7.29 g	Fehérje 34.91 g Zsír 20.25 g T.Zsírsvav 5.48 g Szénhidrát 82.91 g Cukor 14.42 g Só 3.83 g	Fehérje 28.83 g Zsír 22.69 g T.Zsírsvav 5.77 g Szénhidrát 82.65 g Cukor 15.98 g Só 5.12 g	Fehérje 23.26 g Zsír 23.91 g T.Zsírsvav 4.58 g Szénhidrát 87.70 g Cukor 2.06 g Só 2.92 g
	1,7	1,10,(12)	1,3,7	1,3,7,(12)	7,(1),(3),(6),(12)	
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Diák csemege(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Prágai sonka(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Jégcsapretek	Pick viaszos borjómájas(1,6,7,10), Korpás zsemle[1], Kaliforniai paprika	Zala felvágott(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Pizzás csiga[1,7,(6,12)]
		Energia: 340.33 Kcal / 1,422.58 KJ	Energia: 190.46 Kcal / 796.12 KJ	Energia: 146.20 Kcal / 611.12 KJ	Energia: 347.57 Kcal / 1,452.84 KJ	Energia: 301.16 Kcal / 1,258.85 KJ
		Fehérje 6.05 g Zsír 8.63 g T.Zsírsvav 2.30 g Szénhidrát 19.66 g Cukor 0.00 g	Fehérje 8.59 g Zsír 5.80 g T.Zsírsvav 1.08 g Szénhidrát 25.09 g Cukor 0.00 g	Fehérje 7.34 g Zsír 5.17 g T.Zsírsvav 2.07 g Szénhidrát 24.64 g Cukor 0.00 g	Fehérje 7.08 g Zsír 8.74 g T.Zsírsvav 2.17 g Szénhidrát 20.33 g Cukor 0.00 g	Fehérje 4.06 g Zsír 21.61 g T.Zsírsvav 5.91 g Szénhidrát 22.25 g Cukor 0.00 g
	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,7,(6),(12)	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!