

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 225.79 Kcal / 943.80 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1.151.13 KJ	Energia: 255.20 Kcal / 1.066.74 KJ	Energia: 203.48 Kcal / 850.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
		11.70 g 7.24 g 3.37 g 42.11 g 5.83 g 0.27 g	7.71 g 3.65 g 1.17 g 38.44 g 9.19 g 0.86 g	9.35 g 6.07 g 3.23 g 45.25 g 16.36 g 0.90 g	9.17 g 5.32 g 0.72 g 42.57 g 4.00 g 0.95 g	5.68 g 6.14 g 2.30 g 38.77 g 9.19 g 0.84 g
7,(1)	1,7	1,7,(13)	1,3,7,10,(12)	1,7		
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 671.62 Kcal / 2.807.37 KJ	Energia: 528.75 Kcal / 2.210.18 KJ	Energia: 616.86 Kcal / 2.578.47 KJ	Energia: 626.64 Kcal / 2.619.36 KJ	Energia: 663.02 Kcal / 2.771.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
		26.12 g 31.82 g 10.35 g 76.83 g 23.90 g 2.44 g	23.10 g 14.33 g 3.77 g 67.83 g 2.40 g 7.28 g	34.50 g 19.72 g 4.77 g 79.10 g 11.43 g 3.83 g	26.23 g 21.84 g 5.46 g 79.93 g 15.98 g 4.99 g	23.26 g 23.91 g 4.58 g 87.70 g 2.06 g 2.92 g
1,7	1,10,(12)	1,3,7	1,3,7,(12)	7,(1),(3),(6),(12)		
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Diák csemege(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Prágai sonka(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Jégcsapretek	Pick viaszos borjómájás(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 Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
		6.05 g 8.63 g 2.30 g 19.66 g 0.00 g 0.57 g	8.59 g 5.80 g 1.08 g 25.09 g 0.00 g 1.12 g	7.34 g 5.17 g 2.07 g 24.64 g 0.00 g 0.98 g	7.08 g 8.74 g 2.17 g 20.33 g 0.00 g 1.12 g	4.06 g 21.61 g 5.91 g 22.25 g 0.00 g 1.30 g
1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,7,(6),(12)		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!