

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin, Félbarna kenyér[1]	Citromos tea, Diák csemege(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Forralt tej[7], Lekvár(12), Vaj[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém [3,10,(1,7)], Magvas kenyér[1]	Gyümölcs tea, Főtt tojás[3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Csemege uborka édesítőszerrel[10]
		Energia: 322.95 Kcal / 1,349.93 KJ	Energia: 322.33 Kcal / 1,347.34 KJ	Energia: 400.24 Kcal / 1,673.00 KJ	Energia: 317.75 Kcal / 1,328.20 KJ	Energia: 297.61 Kcal / 1,244.01 KJ
		Fehérje 12.22 g Zsír 9.86 g T.Zsír 4.27 g Szénhidrát 45.28 g Cukor 9.33 g Só 1.44 g	Fehérje 8.06 g Zsír 10.49 g T.Zsír 2.67 g Szénhidrát 46.49 g Cukor 12.22 g Só 1.11 g	Fehérje 14.04 g Zsír 11.76 g T.Zsír 7.50 g Szénhidrát 58.35 g Cukor 12.00 g Só 1.35 g	Fehérje 10.35 g Zsír 8.70 g T.Zsír 0.60 g Szénhidrát 48.19 g Cukor 8.99 g Só 1.98 g	Fehérje 8.93 g Zsír 8.77 g T.Zsír 1.71 g Szénhidrát 43.33 g Cukor 9.60 g Só 1.66 g
	1,7	1,(6),(7)	1,7,(12)	1,3,10,(7)	1,3,10	
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Májgaluska leves[1,3,9], Finomfőzelék[1,7], Sült virsli, Félbarna kenyér[1]	Szilvaleves[1,7], Rakott burgonya[3,7], Csemege uborka édesítőszerrel[10]	Zöldséges karfiolleves[1], Vadas csirkeragu[1,7,10,(12)], Tészta köret [1,3]	Csontleves zöldséggel[1,3,9], Paradicsom mártás[1,9], Húsgombóc[3], Főtt burgonya	Tárkonyos halgaluskaleves [1,3,4,7,9], Lecsós sertésszelet, Jázmin rizs
		Energia: 504.27 Kcal / 2,107.85 KJ	Energia: 594.03 Kcal / 2,483.05 KJ	Energia: 620.41 Kcal / 2,593.31 KJ	Energia: 625.02 Kcal / 2,612.58 KJ	Energia: 781.50 Kcal / 3,266.67 KJ
		Fehérje 24.05 g Zsír 13.48 g T.Zsír 2.13 g Szénhidrát 70.17 g Cukor 5.01 g Só 2.71 g	Fehérje 17.32 g Zsír 31.57 g T.Zsír 9.35 g Szénhidrát 64.00 g Cukor 11.67 g Só 3.56 g	Fehérje 29.67 g Zsír 18.78 g T.Zsír 3.38 g Szénhidrát 82.49 g Cukor 5.44 g Só 3.39 g	Fehérje 22.22 g Zsír 21.95 g T.Zsír 6.07 g Szénhidrát 81.76 g Cukor 13.16 g Só 1.84 g	Fehérje 28.70 g Zsír 26.26 g T.Zsír 5.93 g Szénhidrát 106.93 g Cukor 2.02 g Só 3.32 g
	1,3,7,9	1,3,7,10	1,3,7,10,(12)	1,3,9	1,3,4,7,9	
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Házi sonkakrém[7,(1,6)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Snidlinges gomolya sajtkrém[7,(1)], Vizes zsemle[1]	Soproni felvágott (1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Kaliforniai paprika	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégcsapretek	Túrós táská, Alma
		Energia: 300.10 Kcal / 1,254.42 KJ	Energia: 185.09 Kcal / 773.68 KJ	Energia: 222.67 Kcal / 930.76 KJ	Energia: 224.66 Kcal / 939.08 KJ	Energia: 124.14 Kcal / 518.91 KJ
		Fehérje 7.35 g Zsír 2.90 g T.Zsír 1.22 g Szénhidrát 21.31 g Cukor 0.00 g Só 0.95 g	Fehérje 8.07 g Zsír 6.12 g T.Zsír 3.06 g Szénhidrát 23.61 g Cukor 0.26 g Só 0.80 g	Fehérje 8.09 g Zsír 10.83 g T.Zsír 3.03 g Szénhidrát 24.49 g Cukor 0.00 g Só 0.69 g	Fehérje 8.62 g Zsír 11.10 g T.Zsír 4.00 g Szénhidrát 21.16 g Cukor 0.00 g Só 1.34 g	Fehérje 3.09 g Zsír 1.98 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 22.34 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g
	1,7,(6)	1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)		

Az étlapváltozásokat fenntartjuk!  
Oldalak