

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 297.31 Kcal / 1,242.76 KJ	Energia: 263.20 Kcal / 1,100.18 KJ	Energia: 374.60 Kcal / 1,565.83 KJ	Energia: 304.10 Kcal / 1,271.14 KJ	Energia: 270.60 Kcal / 1,131.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		11.22 g 9.78 g 4.27 g 40.18 g 9.33 g 1.29 g	7.19 g 10.14 g 2.61 g 33.73 g 4.20 g 0.97 g	13.04 g 11.68 g 7.50 g 53.25 g 12.00 g 1.20 g	9.13 g 8.20 g 0.60 g 43.23 g 8.99 g 1.79 g	8.06 g 8.42 g 1.65 g 38.56 g 9.57 g 1.52 g
		1,7	1,(6),(7)	1,7,(12)	1,3,10,(7)	1,3,10
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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], Húsgombóc[3], Főtt burgonya	Tárkonyos halgaluskaleves[1,3,4,7,9], Lecsós sertésszelet, Jázmin rizs
		Energia: 518.39 Kcal / 2,166.87 KJ	Energia: 594.03 Kcal / 2,483.05 KJ	Energia: 579.36 Kcal / 2,421.72 KJ	Energia: 592.56 Kcal / 2,476.90 KJ	Energia: 558.87 Kcal / 2,336.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 15.19 g 2.33 g 69.83 g 4.76 g 1.61 g	17.32 g 31.57 g 9.35 g 64.00 g 11.67 g 3.56 g	26.38 g 18.79 g 3.44 g 75.31 g 5.74 g 1.89 g	21.53 g 21.62 g 6.04 g 75.26 g 11.85 g 1.88 g	20.55 g 19.19 g 5.92 g 75.30 g 2.02 g 3.20 g
		1,3,7,9	1,3,7,10	1,3,7,10,(12)	1,3,9	1,3,4,7,9
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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 Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		7.35 g 2.90 g 1.22 g 21.31 g 0.00 g 0.95 g	8.07 g 6.12 g 3.06 g 23.61 g 0.26 g 0.80 g	8.09 g 10.83 g 3.03 g 24.49 g 0.00 g 0.69 g	8.62 g 11.10 g 4.00 g 21.16 g 0.00 g 1.34 g	3.09 g 1.98 g 0.00 g 22.34 g 0.00 g 0.02 g
		1,7,(6)	1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	