

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Paradicsom	Tejeskávé[1,7], Kalács[1,3,7]	Citromos tea, Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	
		Energia: 305.92 Kcal / 1,278.75 KJ	Energia: 345.65 Kcal / 1,444.82 KJ	Energia: 331.30 Kcal / 1,384.83 KJ	Energia: 274.62 Kcal / 1,147.91 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 7.46 g Zsír 4.60 g T.Zsír 1.94 g Szénhidrát 45.85 g Cukor 8.99 g Só 1.05 g	Fehérje 12.15 g Zsír 9.09 g T.Zsír 3.38 g Szénhidrát 52.79 g Cukor 8.44 g Só 0.73 g	Fehérje 8.81 g Zsír 10.93 g T.Zsír 2.93 g Szénhidrát 45.78 g Cukor 12.22 g Só 1.53 g	Fehérje 9.26 g Zsír 6.25 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 42.59 g Cukor 9.22 g Só 1.17 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g
		1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,7	
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Dán karfiollevés[1,7], Szilvatötelékes gombóc [1], Porcukor szórat	Húsgaluska leves[1,3,9], Parajmártás [1,7], Főtt burgonya, Főtt tojás[3]	Eperleves[1,7], Szárnyas májas rizottó, Uborka saláta	Olasz zöldséglevés [1,7,9], Óvári sertésszelet [1,7,(6)], Bulgur[1]	Munkaszüneti nap
		Energia: 692.45 Kcal / 2,894.44 KJ	Energia: 554.54 Kcal / 2,317.98 KJ	Energia: 561.20 Kcal / 2,345.82 KJ	Energia: 621.80 Kcal / 2,599.12 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 15.26 g Zsír 13.05 g T.Zsír 2.12 g Szénhidrát 123.94 g Cukor 25.48 g Só 2.87 g	Fehérje 24.76 g Zsír 27.34 g T.Zsír 6.96 g Szénhidrát 48.58 g Cukor 0.01 g Só 3.00 g	Fehérje 20.65 g Zsír 18.13 g T.Zsír 3.86 g Szénhidrát 86.47 g Cukor 20.58 g Só 3.24 g	Fehérje 37.48 g Zsír 26.62 g T.Zsír 9.08 g Szénhidrát 61.83 g Cukor 0.56 g Só 2.85 g	Fehérje 0.00 g Zsír 0.00 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 0.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,7	1,3,7,9	1,7	1,7,9,(6)	
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zöldséges szelet, Margarin, Korpás zsemle[1]	Kolbászkrém [7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Lilahagyma	Trappista sajt [7,(1)], Margarin, Vizes zsemle [1], Kaliforniai paprika	Perec, Alma	
		Energia: 186.71 Kcal / 780.45 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 223.51 Kcal / 934.27 KJ	Energia: 254.38 Kcal / 1,063.31 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 6.95 g Zsír 7.07 g T.Zsír 1.58 g Szénhidrát 25.19 g Cukor 0.26 g Só 1.09 g	Fehérje 7.37 g Zsír 8.54 g T.Zsír 2.50 g Szénhidrát 22.24 g Cukor 0.00 g Só 1.09 g	Fehérje 9.11 g Zsír 10.10 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 23.27 g Cukor 0.32 g Só 0.83 g	Fehérje 4.24 g Zsír 13.04 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 27.78 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g
		1	1,7	1,7		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!