

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 280.28 Kcal / 1,171.57 KJ	Energia: 314.88 Kcal / 1,316.20 KJ	Energia: 272.17 Kcal / 1,137.67 KJ	Energia: 247.61 Kcal / 1,035.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 6.46 g Zsír 4.52 g T.Zsírsv 1.94 g Szénhidrát 40.75 g Cukor 8.99 g Só 0.90 g	Fehérje 11.39 g Zsír 8.22 g T.Zsírsv 3.13 g Szénhidrát 47.94 g Cukor 8.37 g Só 0.66 g	Fehérje 7.94 g Zsír 10.58 g T.Zsírsv 2.87 g Szénhidrát 33.02 g Cukor 4.20 g Só 1.39 g	Fehérje 8.39 g Zsír 5.90 g T.Zsírsv 1.57 g Szénhidrát 37.82 g Cukor 9.19 g Só 1.03 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g Szénhidrát g Cukor g Só g
		1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,7	
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 716.33 Kcal / 2,994.26 KJ	Energia: 558.31 Kcal / 2,333.74 KJ	Energia: 415.19 Kcal / 1,735.49 KJ	Energia: 634.66 Kcal / 2,652.88 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 15.70 g Zsír 14.49 g T.Zsírsv 2.28 g Szénhidrát 126.35 g Cukor 24.48 g Só 3.04 g	Fehérje 24.83 g Zsír 27.67 g T.Zsírsv 7.00 g Szénhidrát 48.70 g Cukor 0.02 g Só 2.99 g	Fehérje 18.95 g Zsír 9.70 g T.Zsírsv 2.90 g Szénhidrát 70.80 g Cukor 20.58 g Só 3.24 g	Fehérje 37.64 g Zsír 28.08 g T.Zsírsv 9.63 g Szénhidrát 61.59 g Cukor 0.56 g Só 2.92 g	Fehérje 0.00 g Zsír 0.00 g T.Zsírsv 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	(00120) Iskolás menü 7-10 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.Zsírsv 1.58 g Szénhidrát 25.19 g Cukor 0.26 g Só 1.09 g	Fehérje 7.37 g Zsír 8.54 g T.Zsírsv 2.50 g Szénhidrát 22.24 g Cukor 0.00 g Só 1.09 g	Fehérje 9.11 g Zsír 10.10 g T.Zsírsv 3.77 g Szénhidrát 23.27 g Cukor 0.32 g Só 0.83 g	Fehérje 4.24 g Zsír 13.04 g T.Zsírsv 0.00 g Szénhidrát 27.78 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g Szénhidrát g Cukor g Só g
		1	1,7	1,7		

Az étlapváltozásokat fenntartjuk!