

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kakaó[7,(1)], Molnárika[1,3,7]	Citromos tea, Csicseriborsókrém [3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Trappista sajt [7,(1)], Margarin, Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Soproni felvágott (1,6,7), Margarin, Magvas kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 226.11 Kcal / 945.14 KJ	Energia: 293.09 Kcal / 1,225.12 KJ	Energia: 322.53 Kcal / 1,348.18 KJ	Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ	Energia: 374.79 Kcal / 1,566.62 KJ
		Fehérje 6.35 g Zsír 6.45 g T.Zsír 2.35 g Szénhidrát 42.74 g Cukor 9.22 g Só 0.98 g	Fehérje 7.72 g Zsír 6.73 g T.Zsír 2.54 g Szénhidrát 45.97 g Cukor 5.93 g Só 0.67 g	Fehérje 9.26 g Zsír 7.29 g T.Zsír 1.14 g Szénhidrát 53.35 g Cukor 12.22 g Só 1.03 g	Fehérje 12.22 g Zsír 9.06 g T.Zsír 3.47 g Szénhidrát 45.02 g Cukor 9.31 g Só 1.38 g	Fehérje 13.04 g Zsír 14.10 g T.Zsír 2.97 g Szénhidrát 48.49 g Cukor 8.99 g Só 1.51 g
		1,7	1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zöldborsóleves[1], Csirkepaprikás[7,(1)], Tészta köret [1,3]	Daragaluska leves[1,3], Zöldbabfőzelék[1,7], Vagdalt[1,3]	Fahéjas almaleves[1,7], Serpenyős burgonya virslivel(1,6,7,10), Uborka saláta	Zöldségleves friss zöldségből [1,3,9], Rakott karfiol[7,(1)], Túró rudi	Paradicsom leves [1,3], Rántott halrudacska sütőben, Bulgur[1], Majonézes kukorica [3,7,10,(1,12)]
		Energia: 696.31 Kcal / 2,910.58 KJ	Energia: 651.38 Kcal / 2,722.77 KJ	Energia: 654.97 Kcal / 2,737.77 KJ	Energia: 588.37 Kcal / 2,459.39 KJ	Energia: 865.83 Kcal / 3,619.17 KJ
		Fehérje 33.10 g Zsír 25.51 g T.Zsír 4.63 g Szénhidrát 82.57 g Cukor 0.04 g Só 5.46 g	Fehérje 23.36 g Zsír 41.25 g T.Zsír 10.20 g Szénhidrát 45.47 g Cukor 4.00 g Só 2.65 g	Fehérje 17.65 g Zsír 31.74 g T.Zsír 7.94 g Szénhidrát 78.65 g Cukor 20.92 g Só 5.52 g	Fehérje 22.60 g Zsír 33.98 g T.Zsír 11.22 g Szénhidrát 50.05 g Cukor 0.09 g Só 3.96 g	Fehérje 29.54 g Zsír 47.55 g T.Zsír 6.91 g Szénhidrát 107.13 g Cukor 15.46 g Só 2.93 g
		1,3,7	1,3,7	1,7,(6),(10)	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Diák csemege(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Házi sonkakerém[7,(1,6)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégsaláta	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle [1], Kaliforniai paprika	Kakaós csiga, Körte
		Energia: 208.17 Kcal / 870.15 KJ	Energia: 298.10 Kcal / 1,246.06 KJ	Energia: 221.75 Kcal / 926.92 KJ	Energia: 175.72 Kcal / 734.51 KJ	Energia: 311.36 Kcal / 1,301.48 KJ
		Fehérje 5.86 g Zsír 9.62 g T.Zsír 2.54 g Szénhidrát 23.62 g Cukor 0.00 g Só 0.64 g	Fehérje 7.17 g Zsír 2.89 g T.Zsír 1.22 g Szénhidrát 21.03 g Cukor 0.00 g Só 0.94 g	Fehérje 8.58 g Zsír 11.09 g T.Zsír 4.00 g Szénhidrát 21.02 g Cukor 0.00 g Só 1.32 g	Fehérje 8.39 g Zsír 5.23 g T.Zsír 0.96 g Szénhidrát 25.29 g Cukor 0.00 g Só 1.25 g	Fehérje 4.55 g Zsír 12.53 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 41.70 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g
		1,(6),(7)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

1/1

Oldalak