

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kakaó[7,(1)], Molnárka[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: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 293.09 Kcal / 1,225.12 KJ	Energia: 263.40 Kcal / 1,101.01 KJ	Energia: 288.57 Kcal / 1,206.22 KJ	Energia: 341.84 Kcal / 1,428.89 KJ
		Fehérje 5.48 g Zsír 6.10 g T.Zsírsv 2.29 g Szénhidrát 37.97 g Cukor 9.19 g Só 0.84 g	Fehérje 7.72 g Zsír 6.73 g T.Zsírsv 2.54 g Szénhidrát 45.97 g Cukor 5.93 g Só 0.67 g	Fehérje 8.39 g Zsír 6.94 g T.Zsírsv 1.08 g Szénhidrát 40.59 g Cukor 4.20 g Só 0.89 g	Fehérje 11.22 g Zsír 8.98 g T.Zsírsv 3.47 g Szénhidrát 39.92 g Cukor 9.31 g Só 1.23 g	Fehérje 11.60 g Zsír 13.53 g T.Zsírsv 2.97 g Szénhidrát 43.01 g Cukor 8.99 g Só 1.32 g
		1,7	1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 655.86 Kcal / 2,741.49 KJ	Energia: 614.29 Kcal / 2,567.73 KJ	Energia: 576.32 Kcal / 2,409.02 KJ	Energia: 585.48 Kcal / 2,447.31 KJ	Energia: 814.50 Kcal / 3,404.61 KJ
		Fehérje 31.21 g Zsír 25.53 g T.Zsírsv 4.63 g Szénhidrát 74.36 g Cukor 0.04 g Só 1.51 g	Fehérje 21.23 g Zsír 38.50 g T.Zsírsv 9.12 g Szénhidrát 44.59 g Cukor 3.80 g Só 2.65 g	Fehérje 14.68 g Zsír 25.36 g T.Zsírsv 6.27 g Szénhidrát 76.07 g Cukor 20.92 g Só 5.04 g	Fehérje 22.36 g Zsír 33.94 g T.Zsírsv 11.21 g Szénhidrát 49.66 g Cukor 0.09 g Só 3.96 g	Fehérje 25.72 g Zsír 45.22 g T.Zsírsv 6.69 g Szénhidrát 97.82 g Cukor 12.47 g Só 2.64 g
		1,3,7	1,3,7	1,7,(6),(10)	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Diák csemege(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Házi sonkakrém [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.Zsírsv 2.54 g Szénhidrát 23.62 g Cukor 0.00 g Só 0.64 g	Fehérje 7.17 g Zsír 2.89 g T.Zsírsv 1.22 g Szénhidrát 21.03 g Cukor 0.00 g Só 0.94 g	Fehérje 8.58 g Zsír 11.09 g T.Zsírsv 4.00 g Szénhidrát 21.02 g Cukor 0.00 g Só 1.32 g	Fehérje 8.39 g Zsír 5.23 g T.Zsírsv 0.96 g Szénhidrát 25.29 g Cukor 0.00 g Só 1.25 g	Fehérje 4.55 g Zsír 12.53 g T.Zsírsv 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)	