

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Trappista sajt [7,(1)], Margarin, Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs ízű joghurt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém [7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém [3,10,(7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Tonhalkrém [7], Kukoricás kenyér[1]
		Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ	Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ	Energia: 285.89 Kcal / 1,195.02 KJ	Energia: 288.92 Kcal / 1,207.69 KJ	Energia: 269.27 Kcal / 1,125.55 KJ
		Fehérje 12.22 g Zsír 9.06 g T.Zsírsvav 3.47 g Szénhidrát 45.02 g Cukor 9.31 g Só 1.38 g	Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g T.Zsírsvav 3.26 g Szénhidrát 57.40 g Cukor 22.45 g Só 1.45 g	Fehérje 11.11 g Zsír 2.31 g T.Zsírsvav 0.95 g Szénhidrát 54.06 g Cukor 17.31 g Só 1.06 g	Fehérje 7.75 g Zsír 8.56 g T.Zsírsvav 1.85 g Szénhidrát 43.07 g Cukor 9.22 g Só 1.55 g	Fehérje 10.17 g Zsír 4.36 g T.Zsírsvav 1.42 g Szénhidrát 46.65 g Cukor 8.99 g Só 1.60 g
		1,7	1,7	1,7	1,3,10,(7),(12)	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Kelkáposzta főzelék[1], Sertés pörkölt[1], Kakaós kevert [1,3,7], Házi gyümölcsöntet	Zöldséges karalábéleves[1,3], Királyi csirkemell csíkok[1,7], Jázmin rizs	Csontleves zöldséggel [1,3,9], Sós kamartás [1,7], Főtt burgonya, Csirke nuggets sütőben	Sárgaborsóleves kolbásszal[1,3], Sajtos spagetti[1,7], Körte	Meggyleves[1,7], Grill csirkemell[1], Bulgur[1], Tejszínes gombamártás
		Energia: 750.79 Kcal / 3,138.30 KJ	Energia: 770.19 Kcal / 3,219.39 KJ	Energia: 509.72 Kcal / 2,130.63 KJ	Energia: 796.45 Kcal / 3,329.16 KJ	Energia: 653.92 Kcal / 2,733.39 KJ
		Fehérje 33.20 g Zsír 30.57 g T.Zsírsvav 7.69 g Szénhidrát 82.28 g Cukor 24.63 g Só 3.20 g	Fehérje 33.76 g Zsír 20.50 g T.Zsírsvav 3.57 g Szénhidrát 109.65 g Cukor 0.02 g Só 5.69 g	Fehérje 25.49 g Zsír 17.83 g T.Zsírsvav 2.27 g Szénhidrát 57.10 g Cukor 10.06 g Só 2.97 g	Fehérje 30.35 g Zsír 30.06 g T.Zsírsvav 8.59 g Szénhidrát 99.69 g Cukor 0.36 g Só 2.04 g	Fehérje 32.73 g Zsír 21.00 g T.Zsírsvav 5.36 g Szénhidrát 96.58 g Cukor 21.70 g Só 2.69 g
		1,3,7	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7	1,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Pick viaszos borjómájás (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Kolbászkrém [7,(1)], Korpás zsemle[1], Lilahagyma	Zöldséges szelet, Margarin, Hosszú zsemle[1], Zöldpaprika	Kockasajt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Alma
		Energia: 286.20 Kcal / 1,196.32 KJ	Energia: 221.52 Kcal / 925.95 KJ	Energia: 213.67 Kcal / 893.14 KJ	Energia: 195.56 Kcal / 817.44 KJ	Energia: 327.07 Kcal / 1,367.15 KJ
		Fehérje 6.27 g Zsír 5.02 g T.Zsírsvav 2.06 g Szénhidrát 19.78 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 6.81 g Zsír 10.10 g T.Zsírsvav 2.81 g Szénhidrát 23.71 g Cukor 0.00 g Só 1.06 g	Fehérje 8.44 g Zsír 8.69 g T.Zsírsvav 2.51 g Szénhidrát 27.10 g Cukor 0.00 g Só 1.21 g	Fehérje 7.30 g Zsír 8.91 g T.Zsírsvav 3.00 g Szénhidrát 21.42 g Cukor 0.26 g Só 1.29 g	Fehérje 9.42 g Zsír 7.73 g T.Zsírsvav 3.73 g Szénhidrát 48.85 g Cukor 0.30 g Só 1.26 g
		1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,7	1	1,7

Az étlapváltozásokat fenntartjuk!