

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 288.57 Kcal / 1,206.22 KJ	Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ	Energia: 228.13 Kcal / 953.58 KJ	Energia: 261.91 Kcal / 1,094.78 KJ	Energia: 243.02 Kcal / 1,015.82 KJ
		Fehérje 11.22 g Zsír 8.98 g T.Zsír 3.47 g Szőnhidrát 39.92 g Cukor 9.31 g Só 1.23 g	Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g T.Zsír 3.26 g Szőnhidrát 57.40 g Cukor 22.45 g Só 1.45 g	Fehérje 10.11 g Zsír 2.23 g T.Zsír 0.95 g Szőnhidrát 40.97 g Cukor 9.32 g Só 0.91 g	Fehérje 6.88 g Zsír 8.21 g T.Zsír 1.79 g Szőnhidrát 38.30 g Cukor 9.19 g Só 1.41 g	Fehérje 9.17 g Zsír 4.28 g T.Zsír 1.39 g Szőnhidrát 41.30 g Cukor 8.99 g Só 1.40 g
		1,7	1,7	1,7	1,3,10,(7),(12)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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 kamártás [1,7], Főtt burgonya, Csirke nuggets sütőben	Sárgaborsóleves kolbásszal[1,3], Sajtos spagetti[1,7], Körte	Meggye leves[1,7], Grill csirkemell [1], Bulgur [1], Tejszínes gombamártás
		Energia: 707.32 Kcal / 2,956.60 KJ	Energia: 661.74 Kcal / 2,766.07 KJ	Energia: 455.84 Kcal / 1,905.41 KJ	Energia: 764.50 Kcal / 3,195.61 KJ	Energia: 616.90 Kcal / 2,578.64 KJ
		Fehérje 29.56 g Zsír 28.97 g T.Zsír 7.31 g Szőnhidrát 78.81 g Cukor 24.63 g Só 1.26 g	Fehérje 28.86 g Zsír 21.06 g T.Zsír 3.67 g Szőnhidrát 86.22 g Cukor 0.02 g Só 5.59 g	Fehérje 19.92 g Zsír 14.71 g T.Zsír 2.23 g Szőnhidrát 56.66 g Cukor 10.06 g Só 2.68 g	Fehérje 28.43 g Zsír 30.71 g T.Zsír 8.14 g Szőnhidrát 92.22 g Cukor 0.33 g Só 3.00 g	Fehérje 30.21 g Zsír 20.61 g T.Zsír 5.31 g Szőnhidrát 90.79 g Cukor 16.21 g Só 2.18 g
		1,3,7	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7	1,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Pick viaszos borjú májas(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.Zsír 2.06 g Szőnhidrát 19.78 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 6.81 g Zsír 10.10 g T.Zsír 2.81 g Szőnhidrát 23.71 g Cukor 0.00 g Só 1.06 g	Fehérje 8.44 g Zsír 8.69 g T.Zsír 2.51 g Szőnhidrát 27.10 g Cukor 0.00 g Só 1.21 g	Fehérje 7.30 g Zsír 8.91 g T.Zsír 3.00 g Szőnhidrát 21.42 g Cukor 0.26 g Só 1.29 g	Fehérje 9.42 g Zsír 7.73 g T.Zsír 3.73 g Szőnhidrát 48.85 g Cukor 0.30 g Só 1.26 g
		1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,7	1	1,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!