

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves		Gyümölcs tea, Padlizsánkrém [3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Réteges joghurt [7,(1)], Kifli[1,(13)]	Citromos tea, Tonhalkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Diák csemege (1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 335.72 Kcal / 1,403.31 KJ	Energia: 276.12 Kcal / 1,154.18 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ	Energia: 286.52 Kcal / 1,197.65 KJ	Energia: 310.43 Kcal / 1,297.60 KJ
		Fehérje 12.30 g Zsír 9.12 g T.Zsírsvav 3.39 g Szénhidrát 50.12 g Cukor 6.02 g Só 0.73 g	Fehérje 6.36 g Zsír 7.15 g T.Zsírsvav 1.02 g Szénhidrát 43.25 g Cukor 9.22 g Só 1.58 g	Fehérje 9.35 g Zsír 6.07 g T.Zsírsvav 3.23 g Szénhidrát 45.25 g Cukor 16.36 g Só 0.90 g	Fehérje 9.26 g Zsír 6.25 g T.Zsírsvav 1.63 g Szénhidrát 45.56 g Cukor 12.22 g Só 1.17 g	Fehérje 8.06 g Zsír 10.49 g T.Zsírsvav 2.67 g Szénhidrát 43.52 g Cukor 9.22 g Só 1.11 g
		1,3,7	1,3,10,(7)	1,7,(13)	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Sajtkrémleves[1,3,7], Budapest sertésragu, Bulgur[1], Alma	Zöldséges bableves [1,9], Tejfölös kapros tökfőzelék [1,7], Sertés pörkölt [1], Félbarna kenyér[1]	Zöldborsóleves[1], Rakott burgonya[3,7], Cékla saláta	Paradicsomos káposzta [1], Kakukkfűves aprópecsenye [1], Mákos kevert sütemény [1,3,7]	Vegyes gyümölcsleves[1,7], Dubarry szelet[7,(1)], Jázmin rizs
		Energia: 773.13 Kcal / 3,231.68 KJ	Energia: 691.14 Kcal / 2,888.97 KJ	Energia: 713.66 Kcal / 2,983.10 KJ	Energia: 704.33 Kcal / 2,944.10 KJ	Energia: 733.93 Kcal / 3,067.83 KJ
		Fehérje 32.43 g Zsír 33.21 g T.Zsírsvav 6.72 g Szénhidrát 88.22 g Cukor 0.00 g Só 2.20 g	Fehérje 36.57 g Zsír 26.11 g T.Zsírsvav 5.55 g Szénhidrát 75.38 g Cukor 4.00 g Só 4.12 g	Fehérje 23.24 g Zsír 34.00 g T.Zsírsvav 8.39 g Szénhidrát 74.49 g Cukor 11.15 g Só 3.09 g	Fehérje 25.46 g Zsír 34.93 g T.Zsírsvav 13.12 g Szénhidrát 70.47 g Cukor 38.15 g Só 3.09 g	Fehérje 30.31 g Zsír 18.57 g T.Zsírsvav 5.42 g Szénhidrát 115.55 g Cukor 9.85 g Só 3.17 g
		1,3,7	1,7,9	1,3,7	1,3,7	1,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Házi sonkakrém [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű zsemle [1], Kaliforniai paprika	Fokhagymás felvágott, Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Sertés párizsi (1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Retek	Csirkemell sonka, Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégсалáta	Sajtos croissant[1,3,7], Banán
		Energia: 297.71 Kcal / 1,244.43 KJ	Energia: 225.61 Kcal / 943.05 KJ	Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ	Energia: 185.97 Kcal / 777.35 KJ	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ
		Fehérje 7.15 g Zsír 2.88 g T.Zsírsvav 1.22 g Szénhidrát 20.97 g Cukor 0.00 g Só 0.94 g	Fehérje 4.11 g Zsír 6.08 g T.Zsírsvav 1.19 g Szénhidrát 23.65 g Cukor 0.00 g Só 0.68 g	Fehérje 8.07 g Zsír 9.25 g T.Zsírsvav 2.58 g Szénhidrát 24.59 g Cukor 0.00 g Só 1.11 g	Fehérje 8.88 g Zsír 7.41 g T.Zsírsvav 2.44 g Szénhidrát 21.30 g Cukor 0.08 g Só 1.34 g	Fehérje 8.84 g Zsír 19.23 g T.Zsírsvav 9.30 g Szénhidrát 61.89 g Cukor 0.00 g Só 0.66 g
		1,7,(6)	1	1,(6),(7)	1	1,3,7