

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Kakaó[7,(1)], Kalács[1,3,7]	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: 304.95 Kcal / 1,274.69 KJ	Energia: 268.41 Kcal / 1,121.95 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ	Energia: 227.39 Kcal / 950.49 KJ	Energia: 283.42 Kcal / 1,184.70 KJ
		Fehérje 11.54 g Zsír 8.25 g T.Zsír 3.14 g Szénhidrát 45.27 g Cukor 5.95 g Só 0.66 g	Fehérje 5.71 g Zsír 6.87 g T.Zsír 0.96 g Szénhidrát 39.00 g Cukor 9.19 g Só 1.44 g	Fehérje 9.35 g Zsír 6.07 g T.Zsír 3.23 g Szénhidrát 45.25 g Cukor 16.36 g Só 0.90 g	Fehérje 8.39 g Zsír 5.90 g T.Zsír 1.57 g Szénhidrát 32.80 g Cukor 4.20 g Só 1.03 g	Fehérje 7.19 g Zsír 10.14 g T.Zsír 2.61 g Szénhidrát 38.75 g Cukor 9.19 g Só 0.97 g
		1,3,7	1,3,10,(7)	1,7,(13)	1,7	1,(6),(7)
Ébéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 693.92 Kcal / 2,900.59 KJ	Energia: 594.36 Kcal / 2,484.42 KJ	Energia: 708.37 Kcal / 2,960.99 KJ	Energia: 672.29 Kcal / 2,810.17 KJ	Energia: 621.63 Kcal / 2,598.41 KJ
		Fehérje 30.08 g Zsír 27.60 g T.Zsír 5.56 g Szénhidrát 83.55 g Cukor 0.00 g Só 1.98 g	Fehérje 29.88 g Zsír 24.78 g T.Zsír 5.21 g Szénhidrát 61.05 g Cukor 4.00 g Só 3.41 g	Fehérje 22.59 g Zsír 34.24 g T.Zsír 8.42 g Szénhidrát 73.31 g Cukor 11.15 g Só 3.09 g	Fehérje 23.21 g Zsír 34.09 g T.Zsír 12.83 g Szénhidrát 66.66 g Cukor 34.14 g Só 2.54 g	Fehérje 26.06 g Zsír 18.41 g T.Zsír 5.39 g Szénhidrát 92.26 g Cukor 9.85 g Só 3.15 g
		1,3,7	1,7,9	1,3,7	1,3,7	1,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Házi sonkacrém [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], Jégsaláta	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.Zsír 1.22 g Szénhidrát 20.97 g Cukor 0.00 g Só 0.94 g	Fehérje 4.11 g Zsír 6.08 g T.Zsír 1.19 g Szénhidrát 23.65 g Cukor 0.00 g Só 0.68 g	Fehérje 8.07 g Zsír 9.25 g T.Zsír 2.58 g Szénhidrát 24.59 g Cukor 0.00 g Só 1.11 g	Fehérje 8.88 g Zsír 7.41 g T.Zsír 2.44 g Szénhidrát 21.30 g Cukor 0.08 g Só 1.34 g	Fehérje 8.84 g Zsír 19.23 g T.Zsír 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