

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

|         |                                 | hétfő   | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek  |
|---------|---------------------------------|---|--|--|---|---|
| Tízórai | (00121) Iskolás menü 11-14 éves |   |  |  |   |   |
|         |                                 | Tejeskávé[1,7], Briós[1,3,7]  | Gyümölcs tea, Zöldséges szelet, Margarin, Félbarna kenyér[1]   | Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]  | Gyümölcs tea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin, Félbarna kenyér[1]                                     | Gyümölcs ízű joghurt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]  |
|         |                                 | Energia: 267.30 Kcal / 1,117.31 KJ  | Energia: 283.25 Kcal / 1,183.99 KJ   | Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ   | Energia: 322.95 Kcal / 1,349.93 KJ  | Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ  |
|         |                                 | Fehérje 10.44 g<br>Zsír 6.22 g<br>T.Zsír 2.95 g<br>Szénhidrát 42.08 g<br>Cukor 13.72 g<br>Só 0.59 g | Fehérje 8.62 g<br>Zsír 6.86 g<br>T.Zsír 1.51 g<br>Szénhidrát 45.76 g<br>Cukor 9.25 g<br>Só 1.58 g    | Fehérje 10.20 g<br>Zsír 4.20 g<br>T.Zsír 1.37 g<br>Szénhidrát 51.75 g<br>Cukor 17.54 g<br>Só 0.99 g      | Fehérje 12.22 g<br>Zsír 9.86 g<br>T.Zsír 4.27 g<br>Szénhidrát 45.28 g<br>Cukor 9.33 g<br>Só 1.44 g  | Fehérje 10.45 g<br>Zsír 5.87 g<br>T.Zsír 2.47 g<br>Szénhidrát 51.79 g<br>Cukor 16.84 g<br>Só 1.33 g |
|         | 1,3,7                           | 1   | 1,7  | 1,7  | 1,7   |   |
| Ebéd    | (00121) Iskolás menü 11-14 éves |   |  |  |   |   |
|         |                                 | Húsgaluska leves[1,3,9], Magyaros csirkemáj, Főtt burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel[10]       | Tejfölös gombaleves[1,3,7], Bácskai rizseshús, Vitamin saláta  | Csontleves zöldséggel [1,3,9], Fejtett babfőzelék [1,7], Fokhagymás aprópecsenye [1], Félbarna kenyér[1] | CukkinikréMLEves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Virslipörkölt(1,6,7,10), Bulgur[1]                       | Citromos kertileves [1,3,7,9], Bolognai spagetti [1], Reszelt sajt[7,(1)], Alma                     |
|         |                                 | Energia: 617.17 Kcal / 2,579.77 KJ  | Energia: 738.56 Kcal / 3,087.18 KJ   | Energia: 677.09 Kcal / 2,830.24 KJ   | Energia: 667.96 Kcal / 2,792.07 KJ  | Energia: 758.69 Kcal / 3,171.32 KJ  |
|         |                                 | Fehérje 31.57 g<br>Zsír 25.31 g<br>T.Zsír 6.51 g<br>Szénhidrát 59.48 g<br>Cukor 1.15 g<br>Só 4.72 g | Fehérje 32.24 g<br>Zsír 22.38 g<br>T.Zsír 5.41 g<br>Szénhidrát 100.90 g<br>Cukor 8.01 g<br>Só 2.71 g | Fehérje 34.77 g<br>Zsír 19.48 g<br>T.Zsír 4.93 g<br>Szénhidrát 89.10 g<br>Cukor 4.48 g<br>Só 3.22 g      | Fehérje 20.95 g<br>Zsír 31.45 g<br>T.Zsír 6.74 g<br>Szénhidrát 78.92 g<br>Cukor 2.00 g<br>Só 2.20 g | Fehérje 29.29 g<br>Zsír 33.42 g<br>T.Zsír 9.98 g<br>Szénhidrát 83.91 g<br>Cukor 9.55 g<br>Só 2.05 g |
|         | 1,3,9,10                        | 1,3,7   | 1,3,7,9  | 1,3,7,(6),(10)   | 1,3,7,9   |   |
| Uzsonna | (00121) Iskolás menü 11-14 éves |   |  |  |   |   |
|         |                                 | Prágai sonka(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Uborka   | Kolbászkrem[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika   | Olasz felvágott(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Jégcsapretek  | Húskrem(7), Korpás zsemle[1], Lilahagyma  | Sajttal szórt pogácsa[1,3,7]  |
|         |                                 | Energia: 184.10 Kcal / 769.54 KJ  | Energia: 350.10 Kcal / 1,463.42 KJ   | Energia: 231.42 Kcal / 967.34 KJ   | Energia: 274.32 Kcal / 1,146.66 KJ  | Energia: 309.57 Kcal / 1,294.00 KJ  |
|         |                                 | Fehérje 9.99 g<br>Zsír 4.97 g<br>T.Zsír 0.85 g<br>Szénhidrát 26.17 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 1.16 g   | Fehérje 7.27 g<br>Zsír 8.54 g<br>T.Zsír 2.50 g<br>Szénhidrát 21.47 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 1.09 g    | Fehérje 6.89 g<br>Zsír 11.68 g<br>T.Zsír 3.26 g<br>Szénhidrát 23.75 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 1.50 g       | Fehérje 9.09 g<br>Zsír 15.54 g<br>T.Zsír 5.47 g<br>Szénhidrát 25.68 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 0.60 g  | Fehérje 4.30 g<br>Zsír 21.20 g<br>T.Zsír 6.80 g<br>Szénhidrát 25.70 g<br>Cukor 0.25 g<br>Só 0.12 g  |
|         | 1,(6),(7)                       | 1,7   | 1,(6),(7)  | 1,(7)  | 1,3,7   |   |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!