

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 257.61 Kcal / 1,076.81 KJ	Energia: 236.33 Kcal / 987.86 KJ	Energia: 297.31 Kcal / 1,242.76 KJ	Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 10.44 g 6.22 g 2.95 g Szénhidrát Cukor Só 42.08 g 13.72 g 0.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.62 g 6.78 g 1.51 g Szénhidrát Cukor Só 40.66 g 9.25 g 1.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 9.33 g 3.85 g 1.31 g Szénhidrát Cukor Só 38.99 g 9.52 g 0.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 11.22 g 9.78 g 4.27 g Szénhidrát Cukor Só 40.18 g 9.33 g 1.29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 10.45 g 5.87 g 2.47 g Szénhidrát Cukor Só 51.79 g 16.84 g 1.33 g
		1,3,7	1	1,7	1,7	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 587.09 Kcal / 2,454.04 KJ	Energia: 620.56 Kcal / 2,593.94 KJ	Energia: 653.26 Kcal / 2,730.63 KJ	Energia: 667.96 Kcal / 2,792.07 KJ	Energia: 755.32 Kcal / 3,157.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 30.78 g 25.25 g 6.51 g Szénhidrát Cukor Só 53.53 g 1.16 g 4.71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 26.28 g 18.81 g 4.28 g Szénhidrát Cukor Só 85.67 g 7.61 g 1.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 34.31 g 19.44 g 4.93 g Szénhidrát Cukor Só 83.82 g 1.48 g 3.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 20.95 g 31.45 g 6.74 g Szénhidrát Cukor Só 78.92 g 2.00 g 2.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 28.48 g 35.36 g 10.18 g Szénhidrát Cukor Só 79.52 g 9.45 g 2.05 g
		1,3,9,10	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7,(6),(10)	1,3,7,9
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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	Húskrém(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: 275.56 Kcal / 1,151.84 KJ	Energia: 309.57 Kcal / 1,294.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 9.99 g 4.97 g 0.85 g Szénhidrát Cukor Só 26.17 g 0.00 g 1.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.27 g 8.54 g 2.50 g Szénhidrát Cukor Só 21.47 g 0.00 g 1.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.89 g 11.68 g 3.26 g Szénhidrát Cukor Só 23.75 g 0.00 g 1.50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 9.14 g 15.54 g 5.47 g Szénhidrát Cukor Só 25.95 g 0.00 g 0.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 4.30 g 21.20 g 6.80 g Szénhidrát Cukor Só 25.70 g 0.25 g 0.12 g
		1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,(7)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!