

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Tízórai</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>						
			Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Paradicsom	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Magvas kenyér[1]	Citromos tea, Körözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Szalámikrém [7, 10, (1,6,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kaliforniai paprika	
		Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ	Energia: 390.92 Kcal / 1,634.05 KJ	Energia: 337.15 Kcal / 1,409.29 KJ	Energia: 264.72 Kcal / 1,106.53 KJ	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ	
		Fehérje 6.80 g Zsír 3.00 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 10.60 g Cukor 0.00 g Só -0.73 g	Fehérje 7.71 g Zsír 8.60 g T.Zsír 3.88 g Szénhidrát 46.05 g Cukor 8.99 g Só 1.05 g	Fehérje 13.10 g Zsír 8.80 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 51.00 g Cukor 12.07 g Só 1.95 g	Fehérje 8.58 g Zsír 4.00 g T.Zsír 1.23 g Szénhidrát 46.18 g Cukor 12.22 g Só 1.48 g	Fehérje 8.76 g Zsír 5.61 g T.Zsír 1.44 g Szénhidrát 43.57 g Cukor 9.22 g Só 1.33 g	
	1,7	1,7	1	1,7	1,7,10,(6),(12)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>						
			Őszibarackleves[1,7], Gyros csirkemell[1], Jázmin rizs, Friss saláta, Fokhagymás tejfölös öntet [7]	Palóclevés[1,7], Házi kakaós csiga 1 db[1,3,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Alma	Halgaluska leves[1,3,4,9], Zöldborsófőzelék[1,7], Sült virsli, Félbarna kenyér[1]	Rostos ivólé, Sajtburger 1 db[1,3,7,10,(12)], Steak burgonya fél adag, Kider tejszelet[1,3,7]	Paradicsom leves[1,3], Rántott csirkemell[1,3], Zöldséges bulgur[1], Csemege uborka édesítőszerrel[10]
		Energia: 935.69 Kcal / 3,911.18 KJ	Energia: 742.74 Kcal / 3,104.65 KJ	Energia: 471.79 Kcal / 1,972.08 KJ	Energia: 647.91 Kcal / 2,708.26 KJ	Energia: 770.66 Kcal / 3,221.36 KJ	
		Fehérje 34.42 g Zsír 29.52 g T.Zsír 11.09 g Szénhidrát 138.79 g Cukor 25.57 g Só 3.72 g	Fehérje 27.07 g Zsír 20.17 g T.Zsír 5.01 g Szénhidrát 109.14 g Cukor 26.09 g Só 3.17 g	Fehérje 26.33 g Zsír 13.15 g T.Zsír 2.68 g Szénhidrát 60.76 g Cukor 4.51 g Só 2.37 g	Fehérje 30.04 g Zsír 37.87 g T.Zsír 12.35 g Szénhidrát 73.22 g Cukor 18.81 g Só 2.94 g	Fehérje 36.13 g Zsír 25.95 g T.Zsír 3.24 g Szénhidrát 101.40 g Cukor 15.25 g Só 5.70 g	
	1,7	1,3,7	1,3,4,7,9	1,3,7,10,(12)	1,3,10		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>						
			Pick viaszos borjómájas(1,6,7,10), Korpás zsemle[1], Zöldpaprika	Diák csemege(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégcsapretek	Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Hosszú zsemle[1], Kaliforniai paprika	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Almás croissant[1,7,(6,11,12)]
		Energia: 146.59 Kcal / 612.75 KJ	Energia: 342.85 Kcal / 1,433.11 KJ	Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ	Energia: 183.95 Kcal / 768.91 KJ	Energia: 296.78 Kcal / 1,240.54 KJ	
		Fehérje 7.36 g Zsír 5.18 g T.Zsír 2.07 g Szénhidrát 24.70 g Cukor 0.00 g Só 0.98 g	Fehérje 6.27 g Zsír 8.64 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 20.04 g Cukor 0.00 g Só 0.60 g	Fehérje 10.88 g Zsír 11.10 g T.Zsír 4.96 g Szénhidrát 20.62 g Cukor 0.32 g Só 1.09 g	Fehérje 7.15 g Zsír 6.08 g T.Zsír 1.19 g Szénhidrát 24.45 g Cukor 0.00 g Só 1.20 g	Fehérje 5.94 g Zsír 10.60 g T.Zsír 2.94 g Szénhidrát 43.66 g Cukor 12.50 g Só 0.58 g	
	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,7,(6),(11),(12)		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!