

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Forralt tej[7], Ízes táská[1]	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: 365.28 Kcal / 1,526.87 KJ	Energia: 272.08 Kcal / 1,137.29 KJ	Energia: 205.57 Kcal / 859.28 KJ	Energia: 242.50 Kcal / 1,013.65 KJ
		Fehérje 6.80 g, Zsír 3.00 g, T.Zsír 1.63 g, Szénhidrát 10.60 g, Cukor 0.00 g, Só 0.27 g	Fehérje 6.71 g, Zsír 8.52 g, T.Zsír 3.88 g, Szénhidrát 40.95 g, Cukor 8.99 g, Só 0.90 g	Fehérje 11.66 g, Zsír 8.23 g, T.Zsír 0.95 g, Szénhidrát 37.53 g, Cukor 4.08 g, Só 1.76 g	Fehérje 7.71 g, Zsír 3.65 g, T.Zsír 1.17 g, Szénhidrát 33.42 g, Cukor 4.20 g, Só 0.86 g	Fehérje 7.89 g, Zsír 5.26 g, T.Zsír 1.38 g, Szénhidrát 38.80 g, Cukor 9.19 g, Só 1.19 g
		1,7	1,7	1	1,7	1,7,10,(6),(12)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Őszibarackleves[1,7], Gyros csirkemell[1], Jázmin rizs, Fokhagymás tejfőlés öntet [7], Friss saláta	Palócleves [1,7], Házi kakaós csiga 1 db[1,3,7], Alma, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	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, Kinder tejszelet[1,3,7]	Paradicsom leves[1,3], Rántott csirkemell[1,3], Zöldséges bulgur[1], Csemege uborka édesítőszerrel[10]
		Energia: 790.37 Kcal / 3,303.75 KJ	Energia: 728.50 Kcal / 3,045.13 KJ	Energia: 425.40 Kcal / 1,778.17 KJ	Energia: 647.91 Kcal / 2,708.26 KJ	Energia: 757.62 Kcal / 3,166.85 KJ
		Fehérje 32.08 g, Zsír 29.23 g, T.Zsír 10.97 g, Szénhidrát 105.08 g, Cukor 14.48 g, Só 3.72 g	Fehérje 26.68 g, Zsír 19.76 g, T.Zsír 4.95 g, Szénhidrát 107.04 g, Cukor 26.07 g, Só 3.93 g	Fehérje 24.03 g, Zsír 12.06 g, T.Zsír 2.39 g, Szénhidrát 54.04 g, Cukor 4.77 g, Só 2.24 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 35.86 g, Zsír 26.61 g, T.Zsír 3.31 g, Szénhidrát 96.94 g, Cukor 12.26 g, Só 5.19 g
		1,7	1,3,7	1,3,4,7,9	1,3,7,10,(12)	1,3,10
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		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!