

Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gyümölcs tea, Pick viaszos borjómájas (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Citromos tea, Sajtkrém[7,(1)], Félbarna kenyér[1]	Forralt tej[7], Briós[1,3,7]	Joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Citromos tea, Zalakrém[7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 229.68 Kcal / 960.06 KJ	Energia: 211.02 Kcal / 882.06 KJ	Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ	Energia: 366.60 Kcal / 1,532.39 KJ	Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.43 g 6.54 g 2.37 g Szénhidrát Cukor Só 38.93 g 9.19 g 1.26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.58 g 3.54 g 1.64 g Szénhidrát Cukor Só 36.36 g 4.00 g 1.14 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10.41 g 6.22 g 2.95 g Szénhidrát Cukor Só 33.84 g 5.73 g 0.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11.85 g 7.32 g 3.26 g Szénhidrát Cukor Só 57.40 g 22.45 g 1.45 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.61 g 6.58 g 1.99 g Szénhidrát Cukor Só 33.16 g 4.20 g 1.33 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,3,7	1,7	1,7,(6)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Brokkolikrémleves[1,7], Píritott zsemlekocka, Tarhonyás hús, Csemege uborka édesítőszerrel[10]	Csontleves zöldséggel[1,3,9], Sóskamártás[1,7], Főtt burgonya, Csirke nuggets sütőben	Karalábéleves[1,3,7], Zöldborsós csirkeragu[1], Bulgur[1], Alma	Magyaros burgonyaleves[1,9], Cukkinifőzelék[1,7], Vagdalt[1,3]	Frankfurti leves[1,7], Darás metélt [1,3], Barackíz(12)
		Energia: 580.76 Kcal / 2,427.58 KJ	Energia: 455.84 Kcal / 1,905.41 KJ	Energia: 624.17 Kcal / 2,609.03 KJ	Energia: 675.21 Kcal / 2,822.38 KJ	Energia: 585.46 Kcal / 2,447.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29.88 g 25.48 g 4.95 g Szénhidrát Cukor Só 62.97 g 1.19 g 4.70 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19.92 g 14.71 g 2.23 g Szénhidrát Cukor Só 56.66 g 10.06 g 2.68 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27.27 g 21.48 g 3.76 g Szénhidrát Cukor Só 83.48 g 0.04 g 2.23 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20.80 g 42.16 g 9.72 g Szénhidrát Cukor Só 50.58 g 4.03 g 3.26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15.15 g 12.83 g 2.33 g Szénhidrát Cukor Só 100.72 g 21.39 g 2.60 g
		1,7,10	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7,(12)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Jégsaláta	Diák csemege(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Zöldpaprika	Sonkás-sajtos croissant[1,3,7]
		Energia: 223.51 Kcal / 934.27 KJ	Energia: 318.11 Kcal / 1,329.70 KJ	Energia: 213.29 Kcal / 891.55 KJ	Energia: 206.17 Kcal / 861.79 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.11 g 10.10 g 3.77 g Szénhidrát Cukor Só 23.27 g 0.32 g 0.83 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.52 g 5.10 g 0.95 g Szénhidrát Cukor Só 20.77 g 0.00 g 1.14 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.25 g 9.26 g 2.58 g Szénhidrát Cukor Só 24.85 g 0.00 g 1.12 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.68 g 9.61 g 2.54 g Szénhidrát Cukor Só 23.34 g 0.00 g 0.63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.67 g 2.60 g 1.49 g Szénhidrát Cukor Só 20.45 g 0.00 g 0.00 g
		1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!