



Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Citromos tea, Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Magvas kenyér[1]	Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Főtt baromfi pálca(1,6,7,10), Ketchup(1), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Réteges joghurt[7,(1)], Molnárka[1,3,7]
		Energia: 312.24 Kcal / 1,305.16 KJ	Energia: 379.15 Kcal / 1,584.85 KJ	Energia: 214.27 Kcal / 895.65 KJ	Energia: 365.99 Kcal / 1,529.84 KJ	Energia: 338.84 Kcal / 1,416.35 KJ
		Fehérje 13.86 g Zsír 11.93 g T.Zsír 3.47 g Szénhidrát 37.15 g Cukor 4.32 g Só 1.52 g	Fehérje 11.58 g Zsír 16.45 g T.Zsír 9.01 g Szénhidrát 45.32 g Cukor 5.95 g Só 0.67 g	Fehérje 6.34 g Zsír 2.52 g T.Zsír 0.98 g Szénhidrát 40.65 g Cukor 8.99 g Só 0.90 g	Fehérje 14.19 g Zsír 13.80 g T.Zsír 4.21 g Szénhidrát 44.46 g Cukor 13.99 g Só 1.83 g	Fehérje 6.33 g Zsír 9.49 g T.Zsír 4.03 g Szénhidrát 52.25 g Cukor 15.36 g Só 0.89 g
		1,7	1,3,7	1,7	1,(6),(7),(10)	1,3,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Kertészleves[1,3,9], Rakott karfiol[7,(1)], Nektarin	Zöldbabfőzelék[1,7], Sertés pörkölt[1], Mákos kevert sütemény[1,3,7]	Májgaluska leves[1,3,9], Káposztás kocka[1,3]	Csontleves tésztabetéttel [1,3,9], Főtt sertéshús, Piritott dara [1], Vegyes gyümölcsmártás [1,7]	Paradicsom leves[1,3], Rántott halrudacska sütőben, Zöldséges rizs, Cékla saláta
		Energia: 523.51 Kcal / 2,188.27 KJ	Energia: 631.54 Kcal / 2,639.84 KJ	Energia: 738.49 Kcal / 3,086.89 KJ	Energia: 525.24 Kcal / 2,195.50 KJ	Energia: 825.53 Kcal / 3,450.72 KJ
		Fehérje 17.20 g Zsír 31.28 g T.Zsír 8.58 g Szénhidrát 42.33 g Cukor 0.04 g Só 1.79 g	Fehérje 25.41 g Zsír 31.93 g T.Zsír 13.85 g Szénhidrát 58.64 g Cukor 24.78 g Só 1.44 g	Fehérje 24.85 g Zsír 21.00 g T.Zsír 2.85 g Szénhidrát 111.16 g Cukor 15.00 g Só 1.54 g	Fehérje 26.17 g Zsír 15.67 g T.Zsír 4.97 g Szénhidrát 79.22 g Cukor 23.10 g Só 2.14 g	Fehérje 22.05 g Zsír 40.16 g T.Zsír 4.40 g Szénhidrát 110.00 g Cukor 19.45 g Só 3.81 g
		1,3,7,9	1,3,7	1,3,9	1,3,7,9	1,3
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gépsonka(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Zöldpaprika	Diák csemege(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Kaliforniai paprika	Házi sonkakrém[7,(1,6)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Retek	Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Kifli[1,(13)], Uborka	Sajttal szórt pogácsa[1,3,7], Banán
		Energia: 181.95 Kcal / 760.55 KJ	Energia: 199.94 Kcal / 835.75 KJ	Energia: 298.00 Kcal / 1,245.64 KJ	Energia: 209.34 Kcal / 875.04 KJ	Energia: 519.51 Kcal / 2,171.55 KJ
		Fehérje 6.97 g Zsír 6.07 g T.Zsír 1.19 g Szénhidrát 24.17 g Cukor 0.00 g Só 1.19 g	Fehérje 7.10 g Zsír 8.77 g T.Zsír 2.31 g Szénhidrát 24.46 g Cukor 0.00 g Só 0.69 g	Fehérje 7.17 g Zsír 2.88 g T.Zsír 1.22 g Szénhidrát 21.01 g Cukor 0.00 g Só 0.94 g	Fehérje 9.17 g Zsír 8.80 g T.Zsír 3.57 g Szénhidrát 23.31 g Cukor 1.68 g Só 0.75 g	Fehérje 6.90 g Zsír 21.40 g T.Zsír 6.80 g Szénhidrát 74.10 g Cukor 0.25 g Só 0.23 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,7,(13)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!