

Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs ízű joghurt[7,(1)], Retro kifli[1]	Citromos tea, Tonhalkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Kópé felvágott(1,6,7), Margarin, Magvas kenyér[1]	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém[3,10,(7,12)], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Turista felvágott(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 286.52 Kcal / 1,197.65 KJ	Energia: 347.01 Kcal / 1,450.50 KJ	Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ	Energia: 298.23 Kcal / 1,246.60 KJ
		Fehérje 11.79 g Zsír 6.25 g Szénhidrát 60.07 g	Fehérje 9.26 g Zsír 6.25 g Szénhidrát 45.56 g	Fehérje 12.34 g Zsír 11.54 g Szénhidrát 48.04 g	Fehérje 8.66 g Zsír 6.67 g Szénhidrát 45.38 g	Fehérje 10.55 g Zsír 8.03 g Szénhidrát 43.53 g
		T.Zsír 3.30 g Só 1.17 g	T.Zsír 1.63 g Só 1.17 g	T.Zsír 2.04 g Só 1.51 g	T.Zsír 1.43 g Só 1.62 g	T.Zsír 1.68 g Só 1.11 g
		1,7	1,7	1,(6),(7)	1,3,10,(7),(12)	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Burgonyaleves kolbásszal[1,9], Mákos metélt[1,3], Mandarin	Csurgatott tojásleves[1,3], Rakott karfiol[7,(1)], Alma	Húsleves[1,3,9], Főtt sertéshús, Piritott dara[1], Meggymártás[1,7]	Finomfőzelék[1,7], Grill csirkemell[1], Boci szelet[1,3,7]	Cseresznye leves[1,7], Bakonyi sertésragu[1,7], Bulgur[1]
		Energia: 789.03 Kcal / 3,298.15 KJ	Energia: 535.89 Kcal / 2,240.02 KJ	Energia: 520.58 Kcal / 2,176.02 KJ	Energia: 659.17 Kcal / 2,755.33 KJ	Energia: 683.62 Kcal / 2,857.53 KJ
		Fehérje 20.18 g Zsír 31.08 g Szénhidrát 104.86 g	Fehérje 17.31 g Zsír 35.48 g Szénhidrát 35.45 g	Fehérje 28.46 g Zsír 16.46 g Szénhidrát 73.52 g	Fehérje 39.44 g Zsír 16.37 g Szénhidrát 87.28 g	Fehérje 27.19 g Zsír 22.83 g Szénhidrát 94.76 g
		T.Zsír 5.59 g Só 2.58 g	T.Zsír 9.13 g Só 1.32 g	T.Zsír 4.99 g Só 2.95 g	T.Zsír 3.84 g Só 2.03 g	T.Zsír 7.22 g Só 2.33 g
		1,3,9	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7	1,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Házi sonkakrém[7,(1,6)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle[1], Zöldpaprika	Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Hosszú zsemle[1], Kaliforniai paprika	Kométa Bécsi felvágott(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Jégcsapretek	Almás croissant[1,7,(6,11,12)]
		Energia: 300.10 Kcal / 1,254.42 KJ	Energia: 183.74 Kcal / 768.03 KJ	Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 296.78 Kcal / 1,240.54 KJ
		Fehérje 7.35 g Zsír 2.90 g Szénhidrát 21.31 g	Fehérje 6.93 g Zsír 6.41 g Szénhidrát 23.71 g	Fehérje 10.88 g Zsír 11.10 g Szénhidrát 20.62 g	Fehérje 7.97 g Zsír 8.33 g Szénhidrát 24.91 g	Fehérje 5.94 g Zsír 10.60 g Szénhidrát 43.66 g
		T.Zsír 1.22 g Só 0.95 g	T.Zsír 1.25 g Só 1.07 g	T.Zsír 4.96 g Só 1.09 g	T.Zsír 2.12 g Só 0.72 g	T.Zsír 2.94 g Só 0.58 g
		1,7,(6)	1	1,7	1,(6),(7)	1,7,(6),(11),(12)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!