



Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 227.39 Kcal / 950.49 KJ	Energia: 314.06 Kcal / 1,312.77 KJ	Energia: 253.71 Kcal / 1,060.51 KJ	Energia: 271.22 Kcal / 1,133.70 KJ
		Fehérje 11.79 g Zsír 6.25 g T.Zsír 3.30 g Szénhidrát 60.07 g Cukor 22.45 g Só 1.17 g	Fehérje 8.39 g Zsír 5.90 g T.Zsír 1.57 g Szénhidrát 32.80 g Cukor 4.20 g Só 1.03 g	Fehérje 10.90 g Zsír 10.97 g T.Zsír 2.04 g Szénhidrát 42.56 g Cukor 8.99 g Só 1.32 g	Fehérje 7.66 g Zsír 6.59 g T.Zsír 1.43 g Szénhidrát 40.28 g Cukor 8.99 g Só 1.47 g	Fehérje 9.68 g Zsír 7.68 g T.Zsír 1.62 g Szénhidrát 38.76 g Cukor 9.19 g Só 0.97 g
		1,7	1,7	1,(6),(7)	1,3,10,(7),(12)	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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[7]	Finomfőzelék[1,7], Grill csirkemell[1], Boci szelet[1,3,7]	Cseresznye leves[1,7], Bakonyi sertésragu[1,7], Bulgur[1]
		Energia: 778.96 Kcal / 3,256.05 KJ	Energia: 547.69 Kcal / 2,289.34 KJ	Energia: 509.63 Kcal / 2,130.25 KJ	Energia: 647.27 Kcal / 2,705.59 KJ	Energia: 681.46 Kcal / 2,848.50 KJ
		Fehérje 20.08 g Zsír 30.24 g T.Zsír 5.49 g Szénhidrát 104.34 g Cukor 11.02 g Só 2.58 g	Fehérje 17.15 g Zsír 36.84 g T.Zsír 9.28 g Szénhidrát 35.49 g Cukor 0.00 g Só 0.93 g	Fehérje 25.81 g Zsír 15.81 g T.Zsír 4.96 g Szénhidrát 74.99 g Cukor 21.72 g Só 2.41 g	Fehérje 36.98 g Zsír 16.20 g T.Zsír 3.81 g Szénhidrát 87.18 g Cukor 29.82 g Só 1.52 g	Fehérje 26.41 g Zsír 22.41 g T.Zsír 7.10 g Szénhidrát 93.94 g Cukor 18.18 g Só 2.33 g
		1,3,9	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7	1,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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 T.Zsír 1.22 g Szénhidrát 21.31 g Cukor 0.00 g Só 0.95 g	Fehérje 6.93 g Zsír 6.41 g T.Zsír 1.25 g Szénhidrát 23.71 g Cukor 0.08 g Só 1.07 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 7.97 g Zsír 8.33 g T.Zsír 2.12 g Szénhidrát 24.91 g Cukor 0.00 g Só 0.72 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
		1,7,(6)	1	1,7	1,(6),(7)	1,7,(6),(11),(12)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!