

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Vanília ízű tej[1,7], Kakaós kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Snidlinges gomolya sajtkrém[7,(1)], Magvas kenyér[1]	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Félbarna kenyér[1], Ketchup(1)	Citromos tea, Körözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Diák csemege(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 324.23 Kcal / 1,355.28 KJ	Energia: 326.99 Kcal / 1,366.82 KJ	Energia: 249.10 Kcal / 1,041.24 KJ	Energia: 264.72 Kcal / 1,106.53 KJ	Energia: 310.43 Kcal / 1,297.60 KJ
		Fehérje 6.82 g Zsír 3.02 g T.Zsírsv 1.64 g Szénhidrát 13.48 g Cukor 2.68 g Só 0.30 g	Fehérje 14.26 g Zsír 8.52 g T.Zsírsv 2.76 g Szénhidrát 47.99 g Cukor 9.25 g Só 1.68 g	Fehérje 7.64 g Zsír 0.68 g T.Zsírsv 0.00 g Szénhidrát 52.05 g Cukor 16.19 g Só 1.70 g	Fehérje 8.58 g Zsír 4.00 g T.Zsírsv 1.23 g Szénhidrát 46.18 g Cukor 12.22 g Só 1.48 g	Fehérje 8.06 g Zsír 10.49 g T.Zsírsv 2.67 g Szénhidrát 43.52 g Cukor 9.22 g Só 1.11 g
		1,3,7	1,7	1	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Húsgaluska leves [1,3,9], Sárgaborsó főzelék[1], Virslipörkölt(1,6,7,10)	Zöldborsóleves[1], Bolognai spagetti[1], Reszelt sajt[7,(1)]	Hansági gulyásleves, Tejbedara[1,7], Kakaó szórat(1)	Paradicsom leves[1,3], Rántott sertésborda [1,3], Jázmin rizs, Majonézes kukorica [3,7,10,(1,12)]	Rostos ivólé, Sajtos-tejfölös csirkemell[7,(1)], Zöldséges bulgur[1], Túró rudi
		Energia: 684.05 Kcal / 2,859.33 KJ	Energia: 757.46 Kcal / 3,166.18 KJ	Energia: 632.80 Kcal / 2,645.10 KJ	Energia: 1,163.85 Kcal / 4,864.89 KJ	Energia: 596.68 Kcal / 2,494.12 KJ
		Fehérje 34.26 g Zsír 36.58 g T.Zsírsv 9.38 g Szénhidrát 53.90 g Cukor 0.01 g Só 3.34 g	Fehérje 32.41 g Zsír 32.18 g T.Zsírsv 9.22 g Szénhidrát 83.64 g Cukor 9.56 g Só 1.55 g	Fehérje 29.20 g Zsír 14.50 g T.Zsírsv 4.90 g Szénhidrát 93.94 g Cukor 34.57 g Só 2.62 g	Fehérje 35.91 g Zsír 47.03 g T.Zsírsv 8.58 g Szénhidrát 149.44 g Cukor 15.46 g Só 3.94 g	Fehérje 36.10 g Zsír 20.34 g T.Zsírsv 7.82 g Szénhidrát 72.76 g Cukor 0.31 g Só 2.63 g
		1,3,9,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Házi sonkakrém[7,(1,6)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Pick viaszos borjómájás (1,6,7,10), Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Zala felvágott(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Zöldpaprika	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégsaláta	Réteges joghurt[7,(1)], Kifli[1,(13)]
		Energia: 300.10 Kcal / 1,254.42 KJ	Energia: 152.04 Kcal / 635.53 KJ	Energia: 205.57 Kcal / 859.28 KJ	Energia: 184.18 Kcal / 769.87 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ
		Fehérje 7.35 g Zsír 2.90 g T.Zsírsv 1.22 g Szénhidrát 21.31 g Cukor 0.00 g Só 0.95 g	Fehérje 5.90 g Zsír 6.00 g T.Zsírsv 2.30 g Szénhidrát 23.46 g Cukor 0.00 g Só 0.92 g	Fehérje 7.97 g Zsír 8.88 g T.Zsírsv 2.18 g Szénhidrát 24.91 g Cukor 0.00 g Só 1.23 g	Fehérje 8.92 g Zsír 7.07 g T.Zsírsv 2.38 g Szénhidrát 21.76 g Cukor 0.00 g Só 1.46 g	Fehérje 9.35 g Zsír 6.07 g T.Zsírsv 3.23 g Szénhidrát 45.25 g Cukor 16.36 g Só 0.90 g
		1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7,(13)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

1/1

Oldalak