

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 293.46 Kcal / 1,226.66 KJ	Energia: 294.04 Kcal / 1,229.09 KJ	Energia: 223.46 Kcal / 934.06 KJ	Energia: 205.57 Kcal / 859.28 KJ	Energia: 283.42 Kcal / 1,184.70 KJ
		Fehérje 6.82 g Zsír 3.02 g T.Zsír-sav 1.64 g Szénhidrát 13.48 g	Fehérje 12.82 g Zsír 7.95 g T.Zsír-sav 2.76 g Szénhidrát 42.51 g	Fehérje 6.64 g Zsír 0.60 g T.Zsír-sav 0.00 g Szénhidrát 46.95 g	Fehérje 7.71 g Zsír 3.65 g T.Zsír-sav 1.17 g Szénhidrát 33.42 g	Fehérje 7.19 g Zsír 10.14 g T.Zsír-sav 2.61 g Szénhidrát 38.75 g
		1,3,7	1,7	1	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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, Sajtostejfölös csirkemell[7,(1)], Zöldséges bulgur[1], Túrórudi
		Energia: 673.22 Kcal / 2,814.06 KJ	Energia: 754.72 Kcal / 3,154.73 KJ	Energia: 581.99 Kcal / 2,432.72 KJ	Energia: 1,009.59 Kcal / 4,220.09 KJ	Energia: 583.04 Kcal / 2,437.11 KJ
		Fehérje 34.10 g Zsír 35.93 g T.Zsír-sav 9.31 g Szénhidrát 52.85 g	Fehérje 31.13 g Zsír 34.67 g T.Zsír-sav 9.52 g Szénhidrát 78.67 g	Fehérje 28.18 g Zsír 14.05 g T.Zsír-sav 4.65 g Szénhidrát 83.32 g	Fehérje 33.40 g Zsír 42.97 g T.Zsír-sav 8.11 g Szénhidrát 122.71 g	Fehérje 35.80 g Zsír 19.14 g T.Zsír-sav 7.04 g Szénhidrát 72.43 g
		1,3,9,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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.Zsír-sav 1.22 g Szénhidrát 21.31 g	Fehérje 5.90 g Zsír 6.00 g T.Zsír-sav 2.30 g Szénhidrát 23.46 g	Fehérje 7.97 g Zsír 8.88 g T.Zsír-sav 2.18 g Szénhidrát 24.91 g	Fehérje 8.92 g Zsír 7.07 g T.Zsír-sav 2.38 g Szénhidrát 21.76 g	Fehérje 9.35 g Zsír 6.07 g T.Zsír-sav 3.23 g Szénhidrát 45.25 g
		1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7,(13)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!