

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Kakaó[7,(1)], Fatörzskifli	Gyümölcs tea, Diák csemege(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrémm [3,10,(7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs ízű joghurt[7,(1)], Kifli[1,(13)]	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém [3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 240.36 Kcal / 1,004.70 KJ	Energia: 306.05 Kcal / 1,279.29 KJ	Energia: 288.92 Kcal / 1,207.69 KJ	Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ	Energia: 280.50 Kcal / 1,172.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír Sav 11.70 g 7.24 g 3.37 g Szénhidrát Cukor Só 42.11 g 5.83 g 0.27 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 7.86 g 10.45 g 2.66 g Szénhidrát Cukor Só 42.72 g 9.22 g 1.11 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 7.75 g 8.56 g 1.85 g Szénhidrát Cukor Só 43.07 g 9.22 g 1.55 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 9.35 g 6.07 g 3.23 g Szénhidrát Cukor Só 45.25 g 23.81 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 6.56 g 7.19 g 1.03 g Szénhidrát Cukor Só 44.05 g 9.22 g 1.58 g
		7,(1)	1,(6),(7)	1,3,10,(7),(12)	1,7,(13)	1,3,10,(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Citromos kertileves [1,3,7,9], Édeskáposzta főzelék[1], Tonhalas vagdalt[1,3]	Karalábéleves[1,3,7], Rakott burgonya[3,7], Csemege uborka édesítőszerrel[10]	Rántott leves[1], Pírtott zsemlekocka, Temesvári sertésragu [1,7], Bulgur[1], Őszibarack	Zöldborsófőzelék[1,7], Csirkeporékolt, Kakaós kevert[1,3,7]	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Óvári sertésszelet [1,7,(6)], Jázmin rizs
		Energia: 532.90 Kcal / 2,227.52 KJ	Energia: 622.74 Kcal / 2,603.05 KJ	Energia: 589.96 Kcal / 2,466.03 KJ	Energia: 710.02 Kcal / 2,967.88 KJ	Energia: 812.27 Kcal / 3,395.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír Sav 21.91 g 30.58 g 7.74 g Szénhidrát Cukor Só 40.38 g 0.03 g 2.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 18.71 g 34.77 g 9.50 g Szénhidrát Cukor Só 55.25 g 1.16 g 4.54 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 23.86 g 20.24 g 5.05 g Szénhidrát Cukor Só 80.20 g 0.00 g 2.75 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 35.15 g 25.88 g 6.44 g Szénhidrát Cukor Só 82.82 g 24.98 g 3.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 32.56 g 24.10 g 6.68 g Szénhidrát Cukor Só 122.46 g 13.02 g 2.17 g
		1,3,7,9	1,3,7,10	1,7	1,3,7	1,7,(6)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Házi sonkakrém[7,(1,6)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Zöldséges szelet, Margarin, Hosszú zsemle[1], Zöldpaprika	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Jégsaláta	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Kaliforniai paprika	Pizzás csiga[1,7,(6,12)]
		Energia: 300.10 Kcal / 1,254.42 KJ	Energia: 195.56 Kcal / 817.44 KJ	Energia: 181.56 Kcal / 758.92 KJ	Energia: 213.29 Kcal / 891.55 KJ	Energia: 301.16 Kcal / 1,258.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír Sav 7.35 g 2.90 g 1.22 g Szénhidrát Cukor Só 21.31 g 0.00 g 0.95 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 7.30 g 8.91 g 3.00 g Szénhidrát Cukor Só 21.42 g 0.26 g 1.29 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 7.15 g 6.07 g 1.19 g Szénhidrát Cukor Só 24.41 g 0.00 g 1.20 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 8.05 g 9.25 g 2.58 g Szénhidrát Cukor Só 24.55 g 0.00 g 1.11 g	Fehérje Zsír T.Zsír Sav 4.06 g 21.61 g 5.91 g Szénhidrát Cukor Só 22.25 g 0.00 g 1.30 g
		1,7,(6)	1	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7,(6),(12)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!