

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Kakaó[7,(1)], Fatörzskifli	Gyümölcs tea, Diák csemege (1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém [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: 279.04 Kcal / 1,166.39 KJ	Energia: 261.91 Kcal / 1,094.78 KJ	Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ	Energia: 272.79 Kcal / 1,140.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír Sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Sav Szénhidrát Cukor Só
		11.70 g 7.24 g 3.37 g 42.11 g 5.83 g 0.27 g	6.99 g 10.10 g 2.60 g 37.95 g 9.19 g 0.97 g	6.88 g 8.21 g 1.79 g 38.30 g 9.19 g 1.41 g	9.35 g 6.07 g 3.23 g 45.25 g 23.81 g 0.90 g	5.91 g 6.91 g 0.97 g 39.80 g 9.19 g 1.44 g
		7,(1)	1,(6),(7)	1,3,10,(7),(12)	1,7,(13)	1,3,10,(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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], Píritott zsemlekocka, Temesvári sertés ragu [1,7], Bulgur[1], Őszibarack	Zöldborsófőzelék [1,7], Csirkepörkölt, Kakaós kevert[1,3,7]	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Óvári sertésszelet [1,7,(6)], Jázmin rizs
		Energia: 499.16 Kcal / 2,086.49 KJ	Energia: 626.29 Kcal / 2,617.89 KJ	Energia: 593.64 Kcal / 2,481.42 KJ	Energia: 678.32 Kcal / 2,835.38 KJ	Energia: 708.37 Kcal / 2,960.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír Sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Sav Szénhidrát Cukor Só
		20.51 g 28.16 g 7.13 g 38.81 g 0.03 g 3.25 g	18.77 g 34.92 g 9.47 g 55.74 g 1.16 g 4.49 g	24.18 g 19.96 g 4.96 g 81.42 g 0.00 g 1.76 g	33.39 g 24.83 g 6.14 g 79.08 g 25.23 g 3.86 g	30.16 g 24.01 g 6.67 g 99.21 g 13.02 g 2.17 g
		1,3,7,9	1,3,7,10	1,7	1,3,7	1,7,(6)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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], Jégسالáta	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 Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Sav Szénhidrát Cukor Só
		7.35 g 2.90 g 1.22 g 21.31 g 0.00 g 0.95 g	7.30 g 8.91 g 3.00 g 21.42 g 0.26 g 1.29 g	7.15 g 6.07 g 1.19 g 24.41 g 0.00 g 1.20 g	8.05 g 9.25 g 2.58 g 24.55 g 0.00 g 1.11 g	4.06 g 21.61 g 5.91 g 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!