

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Forralt tej[7], Dzsungel gabonapehely[1]	Gyümölcs tea, Gépsonka(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Vanília ízű tej[1,7], Vaj[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Paradicsom	Citromos tea, Tonhalkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka
		Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 281.83 Kcal / 1,178.05 KJ	Energia: 398.43 Kcal / 1,665.44 KJ	Energia: 220.92 Kcal / 923.45 KJ	Energia: 288.91 Kcal / 1,207.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.60 g 3.40 g 5.13 g Szénhidrát Cukor Só 26.80 g 6.00 g 0.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 9.15 g 6.91 g 1.31 g Szénhidrát Cukor Só 43.55 g 9.22 g 1.67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 12.18 g 17.31 g 9.26 g Szénhidrát Cukor Só 47.48 g 3.13 g 0.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.46 g 4.60 g 1.94 g Szénhidrát Cukor Só 45.85 g 8.99 g 1.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 9.46 g 6.27 g 1.63 g Szénhidrát Cukor Só 45.90 g 12.22 g 1.18 g
		1,7	1,(6),(7)	1,3,7	1,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Zöldséges bableves [1,9], Csirkepaprikás [7,(1)], Tészta köret [1,3], Vágott vegyes savanyú (12)	Csontleves tésztabetéttel [1,3,9], Parajmártás [1,7], Főtt burgonya, Főtt tojás[3]	Tejfölös karfiolleves [1,3,7], Hentes tokány [1,10,(6,7)], Bulgur[1], Alma	Sertés raguleves [1,3,9], Aranygaluska dejóval [1,3,7], Vaníliasodó[1,7]	Sütőtökrémleves[7], Pírtott tökmag, Szárnyas májas rizottó, Reszelt sajt[7,(1)]
		Energia: 777.56 Kcal / 3,250.20 KJ	Energia: 380.37 Kcal / 1,589.95 KJ	Energia: 610.41 Kcal / 2,551.51 KJ	Energia: 888.94 Kcal / 3,715.77 KJ	Energia: 588.99 Kcal / 2,461.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 37.81 g 27.73 g 4.94 g Szénhidrát Cukor Só 94.02 g 0.00 g 6.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 15.67 g 12.22 g 2.26 g Szénhidrát Cukor Só 49.21 g 0.07 g 2.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 27.96 g 20.51 g 5.10 g Szénhidrát Cukor Só 81.26 g 0.50 g 3.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 33.28 g 29.56 g 5.91 g Szénhidrát Cukor Só 122.05 g 46.19 g 2.72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 25.60 g 22.28 g 6.91 g Szénhidrát Cukor Só 70.60 g 0.37 g 2.03 g
		1,3,7,9,(12)	1,3,7,9	1,3,7,10,(6)	1,3,7,9	7,(1)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Pick viaszos borjómájas (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégcsapretek	Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Soproni felvágott (1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Jégsaláta	Kolbászkrem [7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Lilahagyma	Túrós táská
		Energia: 289.11 Kcal / 1,208.48 KJ	Energia: 223.51 Kcal / 934.27 KJ	Energia: 222.67 Kcal / 930.76 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 107.94 Kcal / 451.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov 6.51 g 5.04 g 2.06 g Szénhidrát Cukor Só 20.22 g 0.00 g 0.89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 9.11 g 10.10 g 3.77 g Szénhidrát Cukor Só 23.27 g 0.32 g 0.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 8.29 g 10.84 g 3.03 g Szénhidrát Cukor Só 24.79 g 0.00 g 0.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 7.37 g 8.54 g 2.50 g Szénhidrát Cukor Só 22.24 g 0.00 g 1.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsov 3.74 g 2.07 g 0.00 g Szénhidrát Cukor Só 17.76 g 0.00 g 0.00 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,(6),(7)	1,7	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!