

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 254.82 Kcal / 1,065.15 KJ	Energia: 367.66 Kcal / 1,536.82 KJ	Energia: 195.28 Kcal / 816.27 KJ	Energia: 256.79 Kcal / 1,073.38 KJ
		Fehérje 8.60 g Zsír 3.40 g T.Zsírsv 5.13 g Szénhidrát 26.80 g	Fehérje 8.28 g Zsír 6.56 g T.Zsírsv 1.25 g Szénhidrát 38.78 g	Fehérje 11.42 g Zsír 16.44 g T.Zsírsv 9.01 g Szénhidrát 42.63 g	Fehérje 6.46 g Zsír 4.52 g T.Zsírsv 1.94 g Szénhidrát 40.75 g	Fehérje 9.46 g Zsír 6.27 g T.Zsírsv 1.63 g Szénhidrát 37.91 g
		1,7	1,(6),(7)	1,3,7	1,7	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Zöldséges bableves [1,9], Csirkepaprikás [7,(1)], Tészta köret [1,3], Vágott vegyes savanyú (12)	Csontleves tésztabetét[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], Vaníliásodó[1,7]	Sütőtökrémleves[7], Pirított tökmag, Szárnyas májas rizottó, Reszelt sajt[7,(1)]
		Energia: 679.13 Kcal / 2,838.76 KJ	Energia: 386.57 Kcal / 1,615.86 KJ	Energia: 611.68 Kcal / 2,556.82 KJ	Energia: 753.72 Kcal / 3,150.55 KJ	Energia: 635.17 Kcal / 2,655.01 KJ
		Fehérje 32.66 g Zsír 27.32 g T.Zsírsv 4.89 g Szénhidrát 75.60 g	Fehérje 15.81 g Zsír 12.56 g T.Zsírsv 2.30 g Szénhidrát 49.85 g	Fehérje 28.05 g Zsír 20.53 g T.Zsírsv 5.11 g Szénhidrát 81.44 g	Fehérje 31.56 g Zsír 25.77 g T.Zsírsv 4.90 g Szénhidrát 98.50 g	Fehérje 26.04 g Zsír 25.42 g T.Zsírsv 7.61 g Szénhidrát 74.74 g
		1,3,7,9,(12)	1,3,7,9	1,3,7,10,(6)	1,3,7,9	7,(1)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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 táska
		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 6.51 g Zsír 5.04 g T.Zsírsv 2.06 g Szénhidrát 20.22 g	Fehérje 9.11 g Zsír 10.10 g T.Zsírsv 3.77 g Szénhidrát 23.27 g	Fehérje 8.29 g Zsír 10.84 g T.Zsírsv 3.03 g Szénhidrát 24.79 g	Fehérje 7.37 g Zsír 8.54 g T.Zsírsv 2.50 g Szénhidrát 22.24 g	Fehérje 3.74 g Zsír 2.07 g T.Zsírsv 0.00 g Szénhidrát 17.76 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,(6),(7)	1,7	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!