

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Tejeskávé[1,7], Molnárika[1,3,7]	Gyümölcs tea, Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Főtt tojás[3], Margarin, Kukoricás kenyér[1], Csemege uborka édesítőszerrel[10]	Gyümölcs tea, Sonkás csicseriborsókrém [3,7,10,(1,6,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 303.02 Kcal / 1,266.62 KJ	Energia: 323.78 Kcal / 1,353.40 KJ	Energia: 285.89 Kcal / 1,195.02 KJ	Energia: 292.26 Kcal / 1,221.65 KJ	Energia: 294.35 Kcal / 1,230.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só
		7.57 g 6.70 g 2.53 g 48.64 g 8.35 g 0.67 g	11.31 g 10.95 g 3.89 g 42.71 g 9.54 g 1.31 g	11.11 g 2.31 g 0.95 g 54.06 g 17.31 g 1.06 g	9.84 g 6.88 g 1.50 g 47.39 g 9.37 g 2.09 g	9.00 g 7.27 g 1.26 g 46.73 g 9.22 g 1.30 g
		1,3,7	1,7	1,7	1,3,10	1,3,7,10,(6),(12)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Magyaros burgonyaleves[1,9], Finomfőzelék[1,7], Sült virsli, Félbarna kenyér[1], Körte	Fahéjas almaleves[1,7], Mexikói csirkeragu, Jázmin rizs	Tárkonyos halgaluskaleves [1,3,4,7,9], Gránátos kocka[1,3], Vágott vegyes savanyú(12)	Zöldségleves [1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Kakukkfűves aprópecsenye [1], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Túró rudi	BrokkolikréMLEVES[1,7], Stefánia vagdalt[1,3], Petrezselymes burgonya(7)
		Energia: 519.12 Kcal / 2,169.92 KJ	Energia: 785.10 Kcal / 3,281.72 KJ	Energia: 696.81 Kcal / 2,912.67 KJ	Energia: 673.64 Kcal / 2,815.82 KJ	Energia: 606.14 Kcal / 2,533.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só
		17.28 g 11.20 g 1.39 g 82.99 g 5.04 g 2.27 g	33.19 g 17.88 g 3.33 g 129.22 g 17.01 g 3.08 g	22.47 g 18.88 g 3.85 g 106.90 g 0.02 g 2.32 g	30.65 g 27.57 g 6.87 g 76.41 g 17.38 g 4.00 g	22.51 g 35.08 g 8.49 g 51.31 g 0.05 g 8.10 g
		1,7,9	1,7	1,3,4,7,9,(12)	1,3,9	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Diák csemege(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	HúskréM(7), Korpás zsemle[1], Lilahagyma	Olasz felvágott(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Kaliforniai paprika	Sajttal szórt pogácsa[1,3,7], Őszibarack
		Energia: 340.33 Kcal / 1,422.58 KJ	Energia: 221.52 Kcal / 925.95 KJ	Energia: 274.32 Kcal / 1,146.66 KJ	Energia: 231.13 Kcal / 966.12 KJ	Energia: 371.07 Kcal / 1,551.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsov Szénhidrát Cukor Só
		6.05 g 8.63 g 2.30 g 19.66 g 0.00 g 0.57 g	6.81 g 10.10 g 2.81 g 23.71 g 0.00 g 1.06 g	9.09 g 15.54 g 5.47 g 25.68 g 0.00 g 0.60 g	8.42 g 12.66 g 4.45 g 20.66 g 0.00 g 1.73 g	5.35 g 21.20 g 6.80 g 39.20 g 0.25 g 0.12 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(7)	1,(6),(7)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!