

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Tejeskávé[1,7], Molnárka[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: 296.77 Kcal / 1,240.50 KJ	Energia: 228.13 Kcal / 953.58 KJ	Energia: 266.01 Kcal / 1,111.92 KJ	Energia: 267.34 Kcal / 1,117.48 KJ
		Fehérje 7.57 g Zsír 6.70 g T.Zsír 2.53 g Szénhidrát 48.64 g Cukor 8.35 g Só 0.67 g	Fehérje 10.44 g Zsír 10.60 g T.Zsír 3.83 g Szénhidrát 37.94 g Cukor 9.51 g Só 1.17 g	Fehérje 10.11 g Zsír 2.23 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 40.97 g Cukor 9.32 g Só 0.91 g	Fehérje 8.84 g Zsír 6.80 g T.Zsír 1.47 g Szénhidrát 42.04 g Cukor 9.37 g Só 1.89 g	Fehérje 8.13 g Zsír 6.92 g T.Zsír 1.20 g Szénhidrát 41.96 g Cukor 9.19 g Só 1.16 g
		1,3,7	1,7	1,7	1,3,10	1,3,7,10,(6),(12)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Magyaros burgonyaleves [1,9], Finomfőzelék [1,7], Sült virsli, Körte, Félbarna kenyér[1]	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], Túró rudi, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	BrokkolikréMLEVES[1,7], Stefánia vagdalt[1,3], Petrezselymes burgonya(7)
		Energia: 502.62 Kcal / 2,100.95 KJ	Energia: 675.36 Kcal / 2,823.00 KJ	Energia: 601.03 Kcal / 2,512.31 KJ	Energia: 614.24 Kcal / 2,567.52 KJ	Energia: 591.76 Kcal / 2,473.56 KJ
		Fehérje 16.74 g Zsír 10.92 g T.Zsír 1.36 g Szénhidrát 80.11 g Cukor 4.78 g Só 2.19 g	Fehérje 30.74 g Zsír 17.79 g T.Zsír 3.32 g Szénhidrát 104.64 g Cukor 17.01 g Só 3.08 g	Fehérje 19.34 g Zsír 18.41 g T.Zsír 3.80 g Szénhidrát 87.87 g Cukor 0.02 g Só 2.01 g	Fehérje 27.42 g Zsír 26.51 g T.Zsír 6.55 g Szénhidrát 67.40 g Cukor 13.35 g Só 3.38 g	Fehérje 21.63 g Zsír 33.89 g T.Zsír 8.06 g Szénhidrát 51.29 g Cukor 0.05 g Só 5.14 g
		1,7,9	1,7	1,3,4,7,9,(12)	1,3,9	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 275.56 Kcal / 1,151.84 KJ	Energia: 231.13 Kcal / 966.12 KJ	Energia: 371.07 Kcal / 1,551.07 KJ
		Fehérje 6.05 g Zsír 8.63 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 19.66 g Cukor 0.00 g Só 0.57 g	Fehérje 6.81 g Zsír 10.10 g T.Zsír 2.81 g Szénhidrát 23.71 g Cukor 0.00 g Só 1.06 g	Fehérje 9.14 g Zsír 15.54 g T.Zsír 5.47 g Szénhidrát 25.95 g Cukor 0.00 g Só 0.59 g	Fehérje 8.42 g Zsír 12.66 g T.Zsír 4.45 g Szénhidrát 20.66 g Cukor 0.00 g Só 1.73 g	Fehérje 5.35 g Zsír 21.20 g T.Zsír 6.80 g Szénhidrát 39.20 g Cukor 0.25 g Só 0.12 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(7)	1,(6),(7)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!