

Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Forralt tej[7], Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Téliszalámi(1,6,7), Margarin, Félbarna kenyér[1]	Citromos tea, Padlizsánkrém[3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Réteges joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]
		Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ	Energia: 230.49 Kcal / 963.45 KJ	Energia: 303.25 Kcal / 1,267.59 KJ	Energia: 288.02 Kcal / 1,203.92 KJ	Energia: 366.60 Kcal / 1,532.39 KJ
		Fehérje 10.60 g Zsír 15.30 g Szénhidrát 41.50 g Só 0.00 g T.Zsír-sav 1.63 g Cukor 0.27 g	Fehérje 6.55 g Zsír 6.49 g Szénhidrát 43.54 g Só 0.98 g T.Zsír-sav 2.36 g Cukor 0.98 g	Fehérje 9.32 g Zsír 9.16 g Szénhidrát 45.05 g Só 1.57 g T.Zsír-sav 2.63 g Cukor 1.57 g	Fehérje 6.36 g Zsír 7.15 g Szénhidrát 46.22 g Só 1.58 g T.Zsír-sav 1.02 g Cukor 1.58 g	Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g Szénhidrát 57.40 g Só 1.45 g T.Zsír-sav 3.26 g Cukor 1.45 g
		7	1,7	1,(6),(7)	1,3,10,(7)	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Magyaros karfiollevés[1,3], Temesvári sertésragu[1,7], Jázmin rizs	Csontleves zöldséggel[1,3,9], Kelkáposzta főzelék[1], Tonhalas vagdalt[1,3]	Zöldborsólevés[1], Vadas csirkeragu[1,7,10,(12)], Gnocchi köret	Jókai bablevés[1,7], Házi sajtos pogácsa[1,3,7], Kinder tejszelet[1,3,7]	Citromos kertilevés[1,3,7,9], Óvári sertésszelet[1,7,(6)], Petrezselymes burgonya(7)
		Energia: 777.33 Kcal / 3,249.24 KJ	Energia: 637.06 Kcal / 2,662.91 KJ	Energia: 555.20 Kcal / 2,320.74 KJ	Energia: 800.59 Kcal / 3,346.47 KJ	Energia: 634.44 Kcal / 2,651.96 KJ
		Fehérje 25.15 g Zsír 25.61 g Szénhidrát 110.69 g Só 0.04 g T.Zsír-sav 5.65 g Cukor 2.77 g	Fehérje 29.83 g Zsír 25.49 g Szénhidrát 70.36 g Só 0.02 g T.Zsír-sav 6.56 g Cukor 3.78 g	Fehérje 33.76 g Zsír 32.57 g Szénhidrát 111.15 g Só 5.39 g T.Zsír-sav 5.54 g Cukor 2.35 g	Fehérje 31.00 g Zsír 52.24 g Szénhidrát 89.84 g Só 10.37 g T.Zsír-sav 15.32 g Cukor 4.07 g	Fehérje 32.94 g Zsír 22.60 g Szénhidrát 69.92 g Só 0.17 g T.Zsír-sav 6.28 g Cukor 2.81 g
		1,3,7	1,3,9	1,7,10,(12)	1,3,7	1,3,7,9,(6)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Pick viaszos borjómájas(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégسالáta	Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Korpás zsemle[1], Kaliforniai paprika	Soproni felvágott(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Túrós táska, Mandarin
		Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ	Energia: 221.75 Kcal / 926.92 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 230.90 Kcal / 965.16 KJ	Energia: 128.22 Kcal / 535.96 KJ
		Fehérje 6.29 g Zsír 5.03 g Szénhidrát 19.84 g Só 0.00 g T.Zsír-sav 2.06 g Cukor 0.86 g	Fehérje 8.58 g Zsír 11.09 g Szénhidrát 21.02 g Só 0.00 g T.Zsír-sav 4.00 g Cukor 1.32 g	Fehérje 10.55 g Zsír 9.27 g Szénhidrát 24.45 g Só 0.32 g T.Zsír-sav 3.54 g Cukor 0.89 g	Fehérje 6.85 g Zsír 11.68 g Szénhidrát 23.65 g Só 0.00 g T.Zsír-sav 3.26 g Cukor 0.64 g	Fehérje 3.33 g Zsír 1.74 g Szénhidrát 23.60 g Só 0.00 g T.Zsír-sav 0.00 g Cukor 0.00 g
		1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!