

Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 203.48 Kcal / 850.55 KJ	Energia: 277.61 Kcal / 1,160.41 KJ	Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ	Energia: 366.60 Kcal / 1,532.39 KJ
		Fehérje 10.60 g Zsír 15.30 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 41.50 g Cukor 0.00 g Só 0.27 g	Fehérje 5.68 g Zsír 6.14 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 38.77 g Cukor 9.19 g Só 0.84 g	Fehérje 8.32 g Zsír 9.08 g T.Zsír 2.63 g Szénhidrát 39.95 g Cukor 8.99 g Só 1.42 g	Fehérje 5.71 g Zsír 6.87 g T.Zsír 0.96 g Szénhidrát 33.98 g Cukor 4.20 g Só 1.44 g	Fehérje 11.85 g Zsír 7.32 g T.Zsír 3.26 g Szénhidrát 57.40 g Cukor 15.00 g Só 1.45 g
		7	1,7	1,(6),(7)	1,3,10,(7)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Magyaros karfiolleves[1,3], Temesvári sertés ragu[1,7], Jázmin rizs	Csontleves zöldséggel[1,3,9], Kelkáposzta főzelék[1], Tonhalas vagdalt[1,3]	Zöldborsóleves[1], Vadas csirkeragu[1,7,10,(12)], Gnocchi köret	Jókai bableves[1,7], Házi sajtos pogácsa[1,3,7], Kinder tejszelet[1,3,7]	Citromos kertileves[1,3,7,9], Óvári sertésszelet[1,7,(6)], Petrezselymes burgonya(7)
		Energia: 672.97 Kcal / 2,813.01 KJ	Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 KJ	Energia: 544.02 Kcal / 2,274.00 KJ	Energia: 633.85 Kcal / 2,649.49 KJ	Energia: 624.87 Kcal / 2,611.96 KJ
		Fehérje 22.91 g Zsír 25.22 g T.Zsír 5.55 g Szénhidrát 87.83 g Cukor 0.04 g Só 2.27 g	Fehérje 27.50 g Zsír 23.67 g T.Zsír 6.04 g Szénhidrát 67.42 g Cukor 0.02 g Só 2.16 g	Fehérje 29.83 g Zsír 30.09 g T.Zsír 5.17 g Szénhidrát 97.66 g Cukor 5.69 g Só 2.30 g	Fehérje 26.11 g Zsír 42.28 g T.Zsír 12.49 g Szénhidrát 71.81 g Cukor 10.10 g Só 2.51 g	Fehérje 32.62 g Zsír 22.28 g T.Zsír 6.21 g Szénhidrát 68.58 g Cukor 0.17 g Só 2.79 g
		1,3,7	1,3,9	1,7,10,(12)	1,3,7	1,3,7,9,(6)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Pick viaszos borjómájas(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégsaláta	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 T.Zsír 2.06 g Szénhidrát 19.84 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 8.58 g Zsír 11.09 g T.Zsír 4.00 g Szénhidrát 21.02 g Cukor 0.00 g Só 1.32 g	Fehérje 10.55 g Zsír 9.27 g T.Zsír 3.54 g Szénhidrát 24.45 g Cukor 0.32 g Só 0.89 g	Fehérje 6.85 g Zsír 11.68 g T.Zsír 3.26 g Szénhidrát 23.65 g Cukor 0.00 g Só 0.64 g	Fehérje 3.33 g Zsír 1.74 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 23.60 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!