

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Kakaó[7,(1)], Briós[1,3,7]	Citromos tea, Tonhalkrém[7], Félbarna kenyér[1]	Forralt tej[7], Gabona golyó, teljes kiörl.[1]	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiörlésű kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Kópé felvágott[1,6,7], Margarin, Teljes kiörlésű kenyér[1], Uborka
		Energia: 257.37 Kcal / 1,075.81 KJ	Energia: 276.95 Kcal / 1,157.65 KJ	Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ	Energia: 230.49 Kcal / 963.45 KJ	Energia: 307.77 Kcal / 1,286.48 KJ
		Fehérje 10.59 g Zsír 6.25 g Szénhidrát 39.41 g	Fehérje 10.17 g Zsír 4.36 g Szénhidrát 47.87 g	Fehérje 9.30 g Zsír 3.50 g Szénhidrát 30.60 g	Fehérje 6.80 g Zsír 10.49 g Szénhidrát 43.74 g	Fehérje 8.55 g Zsír 10.01 g Szénhidrát 43.44 g
		T.Zsír 2.96 g Só 0.59 g	T.Zsír 1.21 g Só 1.24 g	T.Zsír 2.05 g Só 0.47 g	T.Zsír 4.30 g Só 0.98 g	T.Zsír 2.46 g Só 1.12 g
		1,3,7	1,7	1,7	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Paradicsom leves[1,3], Rakott karfiol[7,(1)]	Három hagymaleves [1,7], Lecsós sertésszelet, Főtt burgonya, Kinder tejszelet[1,3,7]	Májgaluska leves [1,3,9], Grill csirkemell [1], Tejszínes gombamártás, Bulgur[1]	Palócleves [1,7], Darás metélt [1,3], Barackíz(12), Alma	Gesztenyekrémleves [1,7], Rántott csirkemell [1,3], Kukoricás jázmin rizs
		Energia: 517.38 Kcal / 2,162.65 KJ	Energia: 537.45 Kcal / 2,246.54 KJ	Energia: 699.12 Kcal / 2,922.32 KJ	Energia: 769.16 Kcal / 3,215.09 KJ	Energia: 974.13 Kcal / 4,071.86 KJ
		Fehérje 17.49 g Zsír 30.39 g Szénhidrát 43.03 g	Fehérje 24.79 g Zsír 25.77 g Szénhidrát 72.93 g	Fehérje 41.21 g Zsír 24.41 g Szénhidrát 81.60 g	Fehérje 26.69 g Zsír 18.32 g Szénhidrát 121.08 g	Fehérje 37.13 g Zsír 26.80 g Szénhidrát 144.46 g
		T.Zsír 8.47 g Só 1.98 g	T.Zsír 7.06 g Só 3.50 g	T.Zsír 4.65 g Só 3.62 g	T.Zsír 4.11 g Só 3.67 g	T.Zsír 4.70 g Só 5.17 g
		1,3,7	1,3,7	1,3,9	1,3,7,(12)	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Pick viaszos borjúmájás (1,6,7,10), Teljes kiörlésű zsemle [1], Zöldpaprika	Trappista sajt [7,(1)], Margarin, Korpás zsemle [1], Kaliforniai paprika	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle [1], Jégсалáta	Herkules szalámi (1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégcsapretek	Réteges joghurt [7,(1)], Kifli [1,(13)]
		Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 181.56 Kcal / 758.92 KJ	Energia: 212.85 Kcal / 889.71 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ
		Fehérje 6.29 g Zsír 5.03 g Szénhidrát 19.84 g	Fehérje 10.55 g Zsír 9.27 g Szénhidrát 24.45 g	Fehérje 7.15 g Zsír 6.07 g Szénhidrát 24.41 g	Fehérje 7.99 g Zsír 10.74 g Szénhidrát 21.13 g	Fehérje 9.35 g Zsír 6.07 g Szénhidrát 45.25 g
		T.Zsír 2.06 g Só 0.86 g	T.Zsír 3.54 g Só 0.89 g	T.Zsír 1.19 g Só 1.20 g	T.Zsír 3.76 g Só 1.29 g	T.Zsír 3.23 g Só 0.90 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7,(13)