

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Kakaó[7,(1)], Briós[1,3,7]	Citromos tea, Tonhalkrém[7], Félbarna kenyér[1]	Forralt tej[7], Gabona golyó, teljes kiőrl.[1]	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Kópé felvágott(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka
		Energia: 257.37 Kcal / 1,075.81 KJ	Energia: 219.19 Kcal / 916.21 KJ	Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ	Energia: 203.48 Kcal / 850.55 KJ	Energia: 280.76 Kcal / 1,173.58 KJ
		Fehérje 10.59 g Zsír 6.25 g T.Zsírsv 2.96 g Szénhidrát 39.41 g Cukor 11.30 g Só 0.59 g	Fehérje 9.17 g Zsír 4.28 g T.Zsírsv 1.21 g Szénhidrát 34.78 g Cukor 4.00 g Só 1.09 g	Fehérje 9.30 g Zsír 3.50 g T.Zsírsv 2.05 g Szénhidrát 30.60 g Cukor 7.25 g Só 0.47 g	Fehérje 5.93 g Zsír 10.14 g T.Zsírsv 4.24 g Szénhidrát 38.97 g Cukor 9.19 g Só 0.84 g	Fehérje 7.68 g Zsír 9.66 g T.Zsírsv 2.40 g Szénhidrát 38.67 g Cukor 9.19 g Só 0.98 g
		1,3,7	1,7	1,7	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 506.10 Kcal / 2,115.50 KJ	Energia: 509.25 Kcal / 2,128.67 KJ	Energia: 708.10 Kcal / 2,959.86 KJ	Energia: 733.27 Kcal / 3,065.07 KJ	Energia: 868.87 Kcal / 3,631.88 KJ
		Fehérje 17.14 g Zsír 31.02 g T.Zsírsv 8.53 g Szénhidrát 39.16 g Cukor 11.12 g Só 1.98 g	Fehérje 24.04 g Zsír 25.71 g T.Zsírsv 7.06 g Szénhidrát 67.41 g Cukor 11.55 g Só 3.50 g	Fehérje 39.17 g Zsír 25.54 g T.Zsírsv 4.78 g Szénhidrát 83.33 g Cukor 0.01 g Só 2.09 g	Fehérje 25.50 g Zsír 17.87 g T.Zsírsv 4.05 g Szénhidrát 114.34 g Cukor 21.39 g Só 4.49 g	Fehérje 35.01 g Zsír 25.63 g T.Zsírsv 4.09 g Szénhidrát 123.09 g Cukor 6.64 g Só 4.44 g
		1,3,7	1,3,7	1,3,9	1,3,7,(12)	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Pick viaszos borjómájas (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle [1], Zöldpaprika	Trappista sajt [7,(1)], Margarin, Korpás zsemle [1], Kaliforniai paprika	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Jégسالáta	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 T.Zsírsv 2.06 g Szénhidrát 19.84 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 10.55 g Zsír 9.27 g T.Zsírsv 3.54 g Szénhidrát 24.45 g Cukor 0.32 g Só 0.89 g	Fehérje 7.15 g Zsír 6.07 g T.Zsírsv 1.19 g Szénhidrát 24.41 g Cukor 0.00 g Só 1.20 g	Fehérje 7.99 g Zsír 10.74 g T.Zsírsv 3.76 g Szénhidrát 21.13 g Cukor 0.00 g Só 1.29 g	Fehérje 9.35 g Zsír 6.07 g T.Zsírsv 3.23 g Szénhidrát 45.25 g Cukor 16.36 g Só 0.90 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7,(13)