

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Kakaó[7,(1)], Molnárka[1,3,7]	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Joghurt[7,(1)], Kifli[1,(13)]	Citromos tea, Pick viaszos borjómájas (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Vanília ízű tej[1,7], Vaj[7], Teljes kiőrlésű kifli[1]
		Energia: 293.09 Kcal / 1,225.12 Kj	Energia: 369.10 Kcal / 1,542.84 Kj	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 Kj	Energia: 209.46 Kcal / 875.54 Kj	Energia: 383.56 Kcal / 1,603.28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.72 g 6.73 g 2.54 g Szénhidrát Cukor Só 45.97 g 5.93 g 0.67 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.73 g 10.10 g 4.23 g Szénhidrát Cukor Só 38.17 g 9.19 g 0.84 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.35 g 6.07 g 3.23 g Szénhidrát Cukor Só 45.25 g 23.81 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.43 g 6.54 g 2.37 g Szénhidrát Cukor Só 33.91 g 4.20 g 1.26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13.12 g 12.75 g 7.64 g Szénhidrát Cukor Só 48.48 g 2.68 g 1.27 g
		1,3,7	1,7	1,7,(13)	1,(6),(7),(10)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Csontleves zöldséggel [1,3,9], Lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Sertés pörkölt[1]	Tejfölös gombaleves[1,3,7], Bácskai rizseshús, Vitamin saláta	Gyümölcsös ivólé, Sonkás-sajtos szendvics paprikával [1,7,(6)], Gesztenye rudi, Gyümölcs	Lebbencsleves[1,3], Tejfölös kapros tökfőzelék [1,7], Vagdalt[1,3]	Serpenyős burgonya virslivel (1,6,7,10), Csemege uborka édesítőszerrel [10], Házi kakaós csiga 1 db[1,3,7]
		Energia: 498.58 Kcal / 2,084.06 Kj	Energia: 620.89 Kcal / 2,595.32 Kj	Energia: 737.18 Kcal / 3,081.41 Kj	Energia: 616.17 Kcal / 2,575.59 Kj	Energia: 786.67 Kcal / 3,288.28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34.22 g 17.27 g 4.10 g Szénhidrát Cukor Só 51.06 g 0.57 g 1.89 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23.91 g 18.74 g 4.26 g Szénhidrát Cukor Só 84.01 g 7.66 g 1.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20.81 g 13.77 g 4.64 g Szénhidrát Cukor Só 127.63 g 7.34 g 2.67 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19.25 g 38.08 g 9.55 g Szénhidrát Cukor Só 46.82 g 4.00 g 3.35 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21.75 g 29.37 g 6.15 g Szénhidrát Cukor Só 105.03 g 27.11 g 3.08 g
		1,3,7,9,10,(12)	1,3,7	1,7,(6)	1,3,7	1,3,7,10,(6)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Zala felvágott(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Uborka	Diák csemege(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Kolbászkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Lilahagyma	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégsaláta	Sonkás-sajtos croissant[1,3,7], Szilva
		Energia: 207.57 Kcal / 867.64 Kj	Energia: 205.78 Kcal / 860.16 Kj	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 Kj	Energia: 221.75 Kcal / 926.92 Kj	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.15 g 8.89 g 2.18 g Szénhidrát Cukor Só 25.19 g 0.00 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.66 g 9.60 g 2.54 g Szénhidrát Cukor Só 23.28 g 0.00 g 0.63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.37 g 8.54 g 2.50 g Szénhidrát Cukor Só 22.24 g 0.00 g 1.09 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8.58 g 11.09 g 4.00 g Szénhidrát Cukor Só 21.02 g 0.00 g 1.32 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.67 g 2.60 g 1.49 g Szénhidrát Cukor Só 20.45 g 0.00 g 0.00 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,3,7