

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Kifli[1,(13)], Kockasajt[7,(1)]	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém [7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Sonkás csicseriborsókrém [3,7,10,(1,6,12)], Magvas kenyér[1]	Gyümölcs tea, Zöldséges szelet, Margarin, Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Gépsonka(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 220.72 Kcal / 922.61 KJ	Energia: 285.89 Kcal / 1,195.02 KJ	Energia: 331.60 Kcal / 1,386.09 KJ	Energia: 283.25 Kcal / 1,183.99 KJ	Energia: 286.21 Kcal / 1,196.36 KJ
		Fehérje 6.33 g Zsír 5.88 g T.Zsír-sav 3.70 g Szénhidrát 35.35 g	Fehérje 11.11 g Zsír 2.31 g T.Zsír-sav 0.95 g Szénhidrát 54.06 g	Fehérje 12.79 g Zsír 8.78 g T.Zsír-sav 0.83 g Szénhidrát 50.87 g	Fehérje 8.62 g Zsír 6.86 g T.Zsír-sav 1.51 g Szénhidrát 45.76 g	Fehérje 9.35 g Zsír 6.95 g T.Zsír-sav 1.32 g Szénhidrát 44.35 g
		1,7,(13)	1,7	1,3,7,10,(6),(12)	1	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Zöldségleves reszelt tésztával[9], Kelkáposzta főzelék[1], Csirke nuggets sütőben	Csurgatott tojásleves[1,3], Budapest sertésragu, Bulgur[1], Alma	Húsleves[1,3,9], Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcsmártás[1,7], Piritott dara[1]	Zöldbableves[1,3,7], Tarhonyás hús, Cékla , Körte	Rostos ivólé, Rántott halrudacska sütőben, Petrezselymes jázmin rizs, Majonézes kukorica[3,7,10,(1,12)]
		Energia: 465.56 Kcal / 1,946.04 KJ	Energia: 639.28 Kcal / 2,672.19 KJ	Energia: 618.86 Kcal / 2,586.83 KJ	Energia: 653.22 Kcal / 2,730.46 KJ	Energia: 789.43 Kcal / 3,299.82 KJ
		Fehérje 26.47 g Zsír 21.13 g T.Zsír-sav 1.40 g Szénhidrát 39.41 g	Fehérje 29.72 g Zsír 26.09 g T.Zsír-sav 4.47 g Szénhidrát 73.59 g	Fehérje 28.87 g Zsír 16.46 g T.Zsír-sav 5.04 g Szénhidrát 23.06 g	Fehérje 30.95 g Zsír 19.51 g T.Zsír-sav 4.78 g Szénhidrát 85.62 g	Fehérje 23.97 g Zsír 45.80 g T.Zsír-sav 6.68 g Szénhidrát 92.99 g
		1,9	1,3	1,3,7,9	1,3,7	3,7,10,(1),(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Diák csemege(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Kaliforniai paprika	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle[1], Jégsaláta	Olasz felvágott(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Zöldpaprika	Párizsikrém[7,(1,6,10)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Perec, Szilva
		Energia: 208.40 Kcal / 871.11 KJ	Energia: 177.51 Kcal / 741.99 KJ	Energia: 228.90 Kcal / 956.80 KJ	Energia: 303.51 Kcal / 1,268.67 KJ	Energia: 202.20 Kcal / 845.20 KJ
		Fehérje 7.43 g Zsír 10.60 g T.Zsír-sav 3.73 g Szénhidrát 20.63 g	Fehérje 8.55 g Zsír 5.58 g T.Zsír-sav 1.02 g Szénhidrát 25.13 g	Fehérje 6.67 g Zsír 11.67 g T.Zsír-sav 3.26 g Szénhidrát 23.37 g	Fehérje 6.74 g Zsír 3.97 g T.Zsír-sav 1.15 g Szénhidrát 20.22 g	Fehérje 3.64 g Zsír 12.44 g T.Zsír-sav 0.00 g Szénhidrát 17.28 g
		1,(6),(7)	1	1,(6),(7)	1,7,(6),(10)	