

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 228.13 Kcal / 953.58 KJ	Energia: 298.65 Kcal / 1,248.36 KJ	Energia: 257.61 Kcal / 1,076.81 KJ	Energia: 259.20 Kcal / 1,083.46 KJ
		Fehérje 6.33 g Zsír 5.88 g Szénhidrát 35.35 g T.Zsír 3.70 g Cukor 10.65 g Só 0.69 g	Fehérje 10.11 g Zsír 2.23 g Szénhidrát 40.97 g T.Zsír 0.95 g Cukor 9.32 g Só 0.91 g	Fehérje 11.35 g Zsír 8.21 g Szénhidrát 45.39 g T.Zsír 0.83 g Cukor 8.99 g Só 1.51 g	Fehérje 7.62 g Zsír 6.78 g Szénhidrát 40.66 g T.Zsír 1.51 g Cukor 9.25 g Só 1.43 g	Fehérje 8.48 g Zsír 6.60 g Szénhidrát 39.58 g T.Zsír 1.26 g Cukor 9.19 g Só 1.53 g
		1,7,(13)	1,7	1,3,7,10,(6),(12)	1	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 394.70 Kcal / 1,649.85 KJ	Energia: 640.43 Kcal / 2,677.00 KJ	Energia: 559.25 Kcal / 2,337.67 KJ	Energia: 634.44 Kcal / 2,651.96 KJ	Energia: 746.49 Kcal / 3,120.33 KJ
		Fehérje 19.79 g Zsír 17.83 g Szénhidrát 36.27 g T.Zsír 1.34 g Cukor 0.00 g Só 1.91 g	Fehérje 28.68 g Zsír 26.49 g Szénhidrát 74.08 g T.Zsír 4.37 g Cukor 0.00 g Só 1.77 g	Fehérje 27.64 g Zsír 15.87 g Szénhidrát 85.77 g T.Zsír 5.00 g Cukor 23.05 g Só 2.79 g	Fehérje 30.62 g Zsír 18.05 g Szénhidrát 84.96 g T.Zsír 4.30 g Cukor 0.03 g Só 3.51 g	Fehérje 20.26 g Zsír 42.80 g Szénhidrát 87.16 g T.Zsír 6.39 g Cukor 1.37 g Só 4.86 g
		1,9	1,3	1,3,7,9	1,3,7	3,7,10,(1),(12)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Diák csemege(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Kaliforniai paprika	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle[1], Jégсалáta	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 Szénhidrát 20.63 g T.Zsír 3.73 g Cukor 0.00 g Só 0.89 g	Fehérje 8.55 g Zsír 5.58 g Szénhidrát 25.13 g T.Zsír 1.02 g Cukor 0.08 g Só 1.14 g	Fehérje 6.67 g Zsír 11.67 g Szénhidrát 23.37 g T.Zsír 3.26 g Cukor 0.00 g Só 1.47 g	Fehérje 6.74 g Zsír 3.97 g Szénhidrát 20.22 g T.Zsír 1.15 g Cukor 0.00 g Só 0.72 g	Fehérje 3.64 g Zsír 12.44 g Szénhidrát 17.28 g T.Zsír 0.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,(6),(7)	1	1,(6),(7)	1,7,(6),(10)	