

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Forralt tej[7], Dzsungel gabonapehely[1]	Gyümölcs tea, Sajtkrém[7,(1)], Kukoricás kenyér[1], Uborka	Citromos tea, Házi sonkakrém [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Olasz felvágott (1,6,7), Margarin, Magvas kenyér[1], Retek	
		Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ Fehérje 8.60 g Zsír 3.40 g T.Zsír 5.13 g Szénhidrát 26.80 g Cukor 6.00 g Só 0.43 g	Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ Fehérje 8.00 g Zsír 2.11 g T.Zsír 1.03 g Szénhidrát 47.75 g Cukor 8.99 g Só 1.54 g	Energia: 280.10 Kcal / 1,170.82 KJ Fehérje 9.18 g Zsír 4.75 g T.Zsír 1.59 g Szénhidrát 47.86 g Cukor 12.22 g Só 1.48 g	Energia: 370.70 Kcal / 1,549.53 KJ Fehérje 12.86 g Zsír 14.06 g T.Zsír 2.96 g Szénhidrát 47.73 g Cukor 8.99 g Só 2.35 g	Energia: Kcal / 0.00 KJ Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g
		1,7	1,7	1,7,(6)	1,(6),(7)	
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Citromos kertileves [1,3,7,9], Bolognai spagetti[1], Reszelt sajt[7,(1)], Alma	Csontleves tésztabetét [1,3,9], Sült csirkecomb filé, Rizibizi, Őszibarack befőtt	Babgulyás[1,9], Házi sajtos pogácsa[1,3,7], Túró rudi	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Dubarry szelet [7,(1)], Burgonyapüré[7]	Nemzeti ünnep
		Energia: 758.69 Kcal / 3,171.32 KJ Fehérje 29.29 g Zsír 33.42 g T.Zsír 9.98 g Szénhidrát 83.91 g Cukor 9.55 g Só 2.05 g	Energia: 672.92 Kcal / 2,812.81 KJ Fehérje 28.07 g Zsír 15.06 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 106.11 g Cukor 17.03 g Só 6.60 g	Energia: 894.39 Kcal / 3,738.55 KJ Fehérje 39.62 g Zsír 44.82 g T.Zsír 13.41 g Szénhidrát 95.36 g Cukor 0.80 g Só 2.37 g	Energia: 583.50 Kcal / 2,439.03 KJ Fehérje 34.73 g Zsír 19.31 g T.Zsír 7.36 g Szénhidrát 69.86 g Cukor 13.13 g Só 3.51 g	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ Fehérje 0.00 g Zsír 0.00 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 0.00 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,3,7,9	1,3,9	1,3,7,9	1,7	
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Herkules szalámi(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Zöldpaprika	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Szilva	Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Sajttal szórt rúd, Körte	
		Energia: 201.87 Kcal / 843.82 KJ Fehérje 7.44 g Zsír 8.90 g T.Zsír 2.34 g Szénhidrát 24.58 g Cukor 0.00 g Só 1.06 g	Energia: 315.72 Kcal / 1,319.71 KJ Fehérje 7.32 g Zsír 5.08 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 20.43 g Cukor 0.00 g Só 1.13 g	Energia: 223.51 Kcal / 934.27 KJ Fehérje 9.11 g Zsír 10.10 g T.Zsír 3.77 g Szénhidrát 23.27 g Cukor 0.32 g Só 0.83 g	Energia: 297.37 Kcal / 1,243.01 KJ Fehérje 11.48 g Zsír 5.15 g T.Zsír 2.83 g Szénhidrát 49.51 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g	Energia: Kcal / 0.00 KJ Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!