

Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs tea, Körözött[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kakaó[7,(1)], Fatörzskifli	Citromos tea, Tonhalkrém[7], Magvas kenyér[1]	Forralt tej[7], Gabona golyó, teljes kiőrl.[1]
		Energia: 243.25 Kcal / 1,016.79 KJ	Energia: 323.78 Kcal / 1,353.40 KJ	Energia: 240.36 Kcal / 1,004.70 KJ	Energia: 328.15 Kcal / 1,371.67 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ
		Fehérje 9.49 g Zsír 2.11 g Szénhidrát 45.52 g	Fehérje 11.31 g Zsír 10.95 g Szénhidrát 42.71 g	Fehérje 11.70 g Zsír 7.24 g Szénhidrát 42.11 g	Fehérje 13.25 g Zsír 7.80 g Szénhidrát 50.50 g	Fehérje 8.80 g Zsír 3.40 g Szénhidrát 26.60 g
		T.Zsír 0.81 g Só 1.55 g	T.Zsír 3.89 g Só 1.31 g	T.Zsír 3.37 g Só 0.27 g	T.Zsír 1.21 g Só 1.57 g	T.Zsír 1.96 g Só 0.43 g
		1,7	1,7	7,(1)	1,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Húsgaluska leves[1,3,9], Hawaii tejszínes csirke[1,7], Bulgur[1]	Paradicsomos káposzta[1], Fokhagymás aprópecsenye[1], Meggyes brownie[1,3,7]	Brokkolikrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Rakott burgonya[3,7], Csemege uborka édesítőszerrel[10]	Karalábéleves[1,3,7], Budapest sertésragu, Jázmin rizs, Alma	Őszibarackleves[1,7], BBQ Sertésfalatok(1), Sajtos makaróni[1,3,7]
		Energia: 739.02 Kcal / 3,089.10 KJ	Energia: 644.17 Kcal / 2,692.63 KJ	Energia: 693.50 Kcal / 2,898.83 KJ	Energia: 869.87 Kcal / 3,636.06 KJ	Energia: 791.29 Kcal / 3,307.59 KJ
		Fehérje 37.58 g Zsír 30.09 g Szénhidrát 82.23 g	Fehérje 25.99 g Zsír 24.13 g Szénhidrát 79.49 g	Fehérje 21.02 g Zsír 44.14 g Szénhidrát 55.55 g	Fehérje 31.84 g Zsír 27.89 g Szénhidrát 120.77 g	Fehérje 38.78 g Zsír 29.41 g Szénhidrát 99.93 g
		T.Zsír 8.54 g Só 3.02 g	T.Zsír 6.56 g Só 3.08 g	T.Zsír 10.36 g Só 6.50 g	T.Zsír 5.46 g Só 3.28 g	T.Zsír 10.04 g Só 3.90 g
		1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,10	1,3,7	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Diák csemege(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Párizsikrém[7,(1,6,10)], Vizes zsemle[1], Kaliforniai paprika	Olasz felvágott(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Zöldpaprika	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégسالáta	Sonkás-sajtos croissant[1,3,7]
		Energia: 342.33 Kcal / 1,430.94 KJ	Energia: 166.96 Kcal / 697.89 KJ	Energia: 223.06 Kcal / 932.39 KJ	Energia: 184.18 Kcal / 769.87 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ
		Fehérje 6.23 g Zsír 8.64 g Szénhidrát 19.94 g	Fehérje 6.17 g Zsír 4.93 g Szénhidrát 23.56 g	Fehérje 8.11 g Zsír 10.84 g Szénhidrát 24.55 g	Fehérje 8.92 g Zsír 7.07 g Szénhidrát 21.76 g	Fehérje 5.67 g Zsír 2.60 g Szénhidrát 20.45 g
		T.Zsír 2.30 g Só 0.58 g	T.Zsír 1.39 g Só 0.77 g	T.Zsír 3.03 g Só 1.53 g	T.Zsír 2.38 g Só 1.46 g	T.Zsír 1.49 g Só 0.00 g
		1,(6),(7)	1,7,(6),(10)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!