

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

|         |                                 | hétfő                                                                                                                        | kedd                                                                                                                        | szerda                                                                                                                         | csütörtök                                                                                                                      | péntek                                                                                                                        |
|---------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00121) Iskolás menü 11-14 éves |                                                                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                                                                               |
|         |                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                                                                               |
|         |                                 | Tejeskávé[1,7], Briós[1,3,7]                                                                                                 | Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]                                                            | Citromos tea, Sonkás túrókrém[7,(1,6)], Magvas kenyér[1]                                                                       | Gyümölcs tea, Pick viaszos borjúmájás(1,6,7,10), Kukoricás kenyér[1], Paradicsom                                               | Citromos tea, Gépsonka(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]                                                            |
|         |                                 | Energia: 267.30 Kcal / 1,117.31 KJ<br>Fehérje 10.44 g Zsír 6.22 g T.Zsírsv 2.95 g Szénhidrát 42.08 g Cukor 13.72 g Só 0.59 g | Energia: 311.11 Kcal / 1,300.44 KJ<br>Fehérje 6.35 g Zsír 6.45 g T.Zsírsv 2.35 g Szénhidrát 42.74 g Cukor 9.22 g Só 0.98 g  | Energia: 304.92 Kcal / 1,274.57 KJ<br>Fehérje 13.24 g Zsír 5.08 g T.Zsírsv 0.54 g Szénhidrát 51.26 g Cukor 11.99 g Só 1.66 g   | Energia: 251.34 Kcal / 1,050.60 KJ<br>Fehérje 9.21 g Zsír 5.00 g T.Zsírsv 2.22 g Szénhidrát 47.76 g Cukor 8.99 g Só 1.83 g     | Energia: 293.73 Kcal / 1,227.79 KJ<br>Fehérje 9.15 g Zsír 6.91 g T.Zsírsv 1.31 g Szénhidrát 46.52 g Cukor 12.22 g Só 1.67 g   |
|         |                                 | 1,3,7                                                                                                                        | 1,7                                                                                                                         | 1,7,(6)                                                                                                                        | 1,(6),(7),(10)                                                                                                                 | 1,(6),(7)                                                                                                                     |
| Ebéd    | (00121) Iskolás menü 11-14 éves |                                                                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                                                                               |
|         |                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                                                                               |
|         |                                 | Csontleves zöldséggel[1,3,9], Mexikói csirkeragu, Bulgur[1]                                                                  | Zöldségleves reszelt tésztával[9], Tejfölös burgonyafőzelék[1,7], Sült debreceni, Alma                                      | Székelygulyás[1,7,(12)], Kókuszos tejberizs[7], Kakaó szórát(1), Mandarin                                                      | Csontleves tésztabetéttel[1,3,9], Paradicsom mártás[1,9], Húsgombóc[3], Főtt burgonya                                          | Rántott leves[1], Pírtott zsemle, Dubarry szelet[7,(1)], Jázmin rizs                                                          |
|         |                                 | Energia: 638.59 Kcal / 2,669.31 KJ<br>Fehérje 37.95 g Zsír 11.42 g T.Zsírsv 1.47 g Szénhidrát 99.95 g Cukor 4.10 g Só 2.61 g | Energia: 438.83 Kcal / 1,834.31 KJ<br>Fehérje 7.72 g Zsír 17.65 g T.Zsírsv 2.65 g Szénhidrát 57.98 g Cukor 2.70 g Só 1.56 g | Energia: 820.66 Kcal / 3,430.36 KJ<br>Fehérje 31.87 g Zsír 26.46 g T.Zsírsv 9.21 g Szénhidrát 111.86 g Cukor 36.46 g Só 4.74 g | Energia: 778.07 Kcal / 3,252.33 KJ<br>Fehérje 28.40 g Zsír 22.50 g T.Zsírsv 6.16 g Szénhidrát 112.59 g Cukor 13.11 g Só 2.22 g | Energia: 762.06 Kcal / 3,185.41 KJ<br>Fehérje 36.72 g Zsír 21.52 g T.Zsírsv 5.68 g Szénhidrát 104.17 g Cukor 0.27 g Só 4.67 g |
|         |                                 | 1,3,9                                                                                                                        | 1,7,9                                                                                                                       | 1,7,(12)                                                                                                                       | 1,3,9                                                                                                                          | 1,7                                                                                                                           |
| Uzsonna | (00121) Iskolás menü 11-14 éves |                                                                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                                                                               |
|         |                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                                                                               |
|         |                                 | Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin, Korpás zsemle[1], Uborka                                                                  | Zala felvágott(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Kaliforniai paprika                                                      | Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle[1], Jégretek                                                                          | Zöldséges szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]                                                                          | Sajttal szórt rúd, Narancs                                                                                                    |
|         |                                 | Energia: 206.05 Kcal / 861.29 KJ<br>Fehérje 8.15 g Zsír 8.49 g T.Zsírsv 2.15 g Szénhidrát 25.55 g Cukor 0.00 g Só 1.09 g     | Energia: 213.64 Kcal / 893.02 KJ<br>Fehérje 8.28 g Zsír 10.70 g T.Zsírsv 3.60 g Szénhidrát 21.02 g Cukor 0.00 g Só 1.43 g   | Energia: 186.26 Kcal / 778.57 KJ<br>Fehérje 7.15 g Zsír 6.42 g T.Zsírsv 1.25 g Szénhidrát 24.09 g Cukor 0.08 g Só 1.10 g       | Energia: 326.71 Kcal / 1,365.65 KJ<br>Fehérje 5.88 g Zsír 6.92 g T.Zsírsv 1.57 g Szénhidrát 20.33 g Cukor 0.26 g Só 0.97 g     | Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 KJ<br>Fehérje 11.69 g Zsír 5.24 g T.Zsírsv 2.83 g Szénhidrát 52.31 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g   |
|         |                                 | 1,7,(6)                                                                                                                      | 1,(6),(7)                                                                                                                   | 1                                                                                                                              | 1                                                                                                                              |                                                                                                                               |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!