

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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	Energia: 284.10 Kcal / 1,187.54 KJ	Energia: 239.85 Kcal / 1,002.57 KJ	Energia: 225.09 Kcal / 940.88 KJ	Energia: 234.60 Kcal / 980.63 KJ
		Fehérje 10.44 g Zsír 6.22 g T.Zsír 2.95 g Szénhidrát 42.08 g Cukor 13.72 g Só 0.59 g	Fehérje 5.48 g Zsír 6.10 g T.Zsír 2.29 g Szénhidrát 37.97 g Cukor 9.19 g Só 0.84 g	Fehérje 11.80 g Zsír 4.51 g T.Zsír 0.54 g Szénhidrát 37.79 g Cukor 4.00 g Só 1.47 g	Fehérje 8.21 g Zsír 4.92 g T.Zsír 2.19 g Szénhidrát 42.41 g Cukor 8.99 g Só 1.63 g	Fehérje 8.28 g Zsír 6.56 g T.Zsír 1.25 g Szénhidrát 33.76 g Cukor 4.20 g Só 1.53 g
		1,3,7	1,7	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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 szórat(1), Mandarin	Csontleves tésztabetéttel[1,3,9], Paradicsom mártás[1], Húsgombóc[3], Főtt burgonya	Rántott leves[1], Píritott zsemlekocka, Dubarry szelet[7,(1)], Jázmin rizs
		Energia: 638.59 Kcal / 2,669.31 KJ	Energia: 449.55 Kcal / 1,879.12 KJ	Energia: 801.07 Kcal / 3,348.47 KJ	Energia: 746.17 Kcal / 3,118.99 KJ	Energia: 651.10 Kcal / 2,721.60 KJ
		Fehérje 37.95 g Zsír 11.42 g T.Zsír 1.47 g Szénhidrát 99.95 g Cukor 4.10 g Só 2.61 g	Fehérje 8.28 g Zsír 16.66 g T.Zsír 2.68 g Szénhidrát 61.88 g Cukor 2.85 g Só 1.57 g	Fehérje 29.77 g Zsír 25.65 g T.Zsír 8.92 g Szénhidrát 111.00 g Cukor 35.64 g Só 4.66 g	Fehérje 27.74 g Zsír 22.18 g T.Zsír 6.13 g Szénhidrát 106.17 g Cukor 11.80 g Só 2.26 g	Fehérje 32.01 g Zsír 21.35 g T.Zsír 5.64 g Szénhidrát 81.70 g Cukor 0.27 g Só 4.16 g
		1,3,9	1,7,9	1,7,(12)	1,3,9	1,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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], Jégrettek	Zöldséges szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Sajttal szórt rúd, Narancs
		Energia: 206.05 Kcal / 861.29 KJ	Energia: 213.64 Kcal / 893.02 KJ	Energia: 186.26 Kcal / 778.57 KJ	Energia: 326.71 Kcal / 1,365.65 KJ	Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 KJ
		Fehérje 8.15 g Zsír 8.49 g T.Zsír 2.15 g Szénhidrát 25.55 g Cukor 0.00 g Só 1.09 g	Fehérje 8.28 g Zsír 10.70 g T.Zsír 3.60 g Szénhidrát 21.02 g Cukor 0.00 g Só 1.43 g	Fehérje 7.15 g Zsír 6.42 g T.Zsír 1.25 g Szénhidrát 24.09 g Cukor 0.08 g Só 1.10 g	Fehérje 5.88 g Zsír 6.92 g T.Zsír 1.57 g Szénhidrát 20.33 g Cukor 0.26 g Só 0.97 g	Fehérje 11.69 g Zsír 5.24 g T.Zsír 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!