

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Vanília ízű tej[1,7], Molnárka[1,3,7]	Gyümölcs tea, Főtt tojás[3], Margarin, Kukoricás kenyér[1]	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[7], Magvas kenyér[1]	Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Kalács[1,3,7]	Citromos tea, Újhagymás túrókrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 281.60 Kcal / 1,177.09 KJ	Energia: 289.51 Kcal / 1,210.15 KJ	Energia: 316.25 Kcal / 1,321.93 KJ	Energia: 409.92 Kcal / 1,713.47 KJ	Energia: 338.41 Kcal / 1,414.55 KJ
		Fehérje 7.56 g Zsír 6.72 g T.Zsír-sav 2.54 g Szénhidrát 43.28 g Cukor 3.04 g Só 0.70 g	Fehérje 9.72 g Zsír 6.86 g T.Zsír-sav 1.50 g Szénhidrát 46.87 g Cukor 8.99 g Só 1.61 g	Fehérje 13.25 g Zsír 7.80 g T.Zsír-sav 1.21 g Szénhidrát 47.53 g Cukor 8.99 g Só 1.57 g	Fehérje 12.34 g Zsír 17.32 g T.Zsír-sav 9.26 g Szénhidrát 50.17 g Cukor 6.02 g Só 0.74 g	Fehérje 12.98 g Zsír 4.61 g T.Zsír-sav 1.23 g Szénhidrát 58.74 g Cukor 12.22 g Só 2.00 g
		1,3,7	1,3	1,7	1,3,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Legényfogó leves[1,3,7,10,(12)], Tejszínes sonkás penne[1,3,(6,7)], Reszelt sajt[7,(1)], Alma	Három hagymaleves[1,7], Rakott brokkoli bulgurral[1,7], Túró rudi	Daragaluska leves[1,3], Tejfölös kapos tökfőzelék[1,7], Fokhagymás aprópecsenye[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tárkonyos zöldségleves[1,3,7,9], Bácskai rizseshús, Vitamin saláta	Rostos ivólé, Rántott csirkemell corn flakes bundában[1,3], Petrezselymes burgonya(7), Csemege uborka édesítőszerrel[10]
		Energia: 831.46 Kcal / 3,475.50 KJ	Energia: 786.69 Kcal / 3,288.36 KJ	Energia: 570.00 Kcal / 2,382.60 KJ	Energia: 706.22 Kcal / 2,952.00 KJ	Energia: 665.90 Kcal / 2,783.46 KJ
		Fehérje 45.54 g Zsír 25.27 g T.Zsír-sav 8.43 g Szénhidrát 104.35 g Cukor 0.35 g Só 3.76 g	Fehérje 36.30 g Zsír 50.84 g T.Zsír-sav 14.07 g Szénhidrát 66.39 g Cukor 0.00 g Só 2.11 g	Fehérje 24.94 g Zsír 22.24 g T.Zsír-sav 5.23 g Szénhidrát 64.91 g Cukor 4.53 g Só 3.56 g	Fehérje 28.73 g Zsír 21.86 g T.Zsír-sav 5.35 g Szénhidrát 97.11 g Cukor 8.00 g Só 3.25 g	Fehérje 29.14 g Zsír 23.93 g T.Zsír-sav 3.22 g Szénhidrát 78.04 g Cukor 2.01 g Só 4.02 g
		1,3,7,10,(6),(12)	1,7	1,3,7	1,3,7,9	1,3,10,(7)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Diák csemege(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika	Zala felvágott(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Jégcsapretek	Csirkemell sonka, Margarin, Hosszú zsemle[1], Uborka	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Perec
		Energia: 339.94 Kcal / 1,420.95 KJ	Energia: 208.09 Kcal / 869.82 KJ	Energia: 188.36 Kcal / 787.34 KJ	Energia: 353.68 Kcal / 1,478.38 KJ	Energia: 202.20 Kcal / 845.20 KJ
		Fehérje 6.03 g Zsír 8.62 g T.Zsír-sav 2.30 g Szénhidrát 19.60 g Cukor 0.00 g Só 0.57 g	Fehérje 8.19 g Zsír 8.89 g T.Zsír-sav 2.18 g Szénhidrát 25.29 g Cukor 0.00 g Só 1.26 g	Fehérje 8.88 g Zsír 7.42 g T.Zsír-sav 2.44 g Szénhidrát 21.34 g Cukor 0.08 g Só 1.34 g	Fehérje 7.00 g Zsír 9.11 g T.Zsír-sav 2.57 g Szénhidrát 19.75 g Cukor 0.00 g Só 0.99 g	Fehérje 3.64 g Zsír 12.44 g T.Zsír-sav 0.00 g Szénhidrát 17.28 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1	1,(6),(7)	

Az étlapváltozás, jogát fenntartjuk!