

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 263.26 Kcal / 1,100.43 KJ	Energia: 283.30 Kcal / 1,184.19 KJ	Energia: 379.15 Kcal / 1,584.85 KJ	Energia: 279.28 Kcal / 1,167.39 KJ
		Fehérje 7.56 g Zsír 6.72 g T.Zsír 2.54 g Szénhidrát 43.28 g Cukor 3.04 g Só 0.70 g	Fehérje 8.72 g Zsír 6.78 g T.Zsír 1.47 g Szénhidrát 41.52 g Cukor 8.99 g Só 1.41 g	Fehérje 11.81 g Zsír 7.23 g T.Zsír 1.21 g Szénhidrát 42.05 g Cukor 8.99 g Só 1.38 g	Fehérje 11.58 g Zsír 16.45 g T.Zsír 9.01 g Szénhidrát 45.32 g Cukor 5.95 g Só 0.67 g	Fehérje 12.11 g Zsír 4.26 g T.Zsír 1.17 g Szénhidrát 45.98 g Cukor 4.20 g Só 1.86 g
		1,3,7	1,3	1,7	1,3,7	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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 kapros tökfőzelék[1,7], Fokhagymás aprópecsenye, 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: 752.94 Kcal / 3,147.29 KJ	Energia: 740.62 Kcal / 3,095.79 KJ	Energia: 538.64 Kcal / 2,251.52 KJ	Energia: 624.44 Kcal / 2,610.16 KJ	Energia: 665.90 Kcal / 2,783.46 KJ
		Fehérje 43.23 g Zsír 20.72 g T.Zsír 7.45 g Szénhidrát 97.31 g Cukor 0.35 g Só 3.53 g	Fehérje 33.27 g Zsír 46.85 g T.Zsír 12.79 g Szénhidrát 66.15 g Cukor 0.00 g Só 1.59 g	Fehérje 24.12 g Zsír 21.75 g T.Zsír 5.20 g Szénhidrát 59.15 g Cukor 4.49 g Só 3.51 g	Fehérje 23.17 g Zsír 22.06 g T.Zsír 4.97 g Szénhidrát 81.99 g Cukor 7.60 g Só 1.93 g	Fehérje 29.14 g Zsír 23.93 g T.Zsír 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	(00120) Iskolás menü 7-10 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 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 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 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 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 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!