

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Tejeskávét[1,7], Kakaós kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Félbarna kenyér[1]	Citromos tea, Csicseriborsókrém[3,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea, Gépsonka(1,6,7), Margarin, Magvas kenyér[1], Uborka
		Energia: 345.65 Kcal / 1,444.82 KJ	Energia: 309.83 Kcal / 1,295.09 KJ	Energia: 326.91 Kcal / 1,366.48 KJ	Energia: 246.28 Kcal / 1,029.45 KJ	Energia: 337.75 Kcal / 1,411.80 KJ
		Fehérje 6.83 g Zsír 3.00 g T.Zsír 1.63 g Szénhidrát 18.84 g Cukor 7.99 g Só 0.27 g	Fehérje 9.72 g Zsír 9.04 g T.Zsír 2.51 g Szénhidrát 45.12 g Cukor 8.99 g Só 1.60 g	Fehérje 9.46 g Zsír 7.33 g T.Zsír 1.15 g Szénhidrát 54.15 g Cukor 12.22 g Só 1.03 g	Fehérje 6.89 g Zsír 3.98 g T.Zsír 1.24 g Szénhidrát 43.35 g Cukor 9.22 g Só 1.10 g	Fehérje 13.34 g Zsír 8.48 g T.Zsír 0.89 g Szénhidrát 51.80 g Cukor 11.99 g Só 2.08 g
		1,3,7	1,(6),(7)	1,3,7,10,(12)	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Parajkrémleves[1], Levesgyöngy[1,3,7], Csirkepaprikás[7,(1)], Tészta köret [1,3], Mandarin	Paradicsom leves[1,3], Rántott halrudacska sütőben, Bulgur[1], Amerikai káposztasaláta [3,7,10,(1,12)]	Vegyes gyümölcsleves[1,7], Caprese csirkemell[7,(1)], Burgonyapüré[7]	Zöldborsóleves[1], Hentes tokány[1,10,(6,7)], Jázmín rizs, Alma	Tárkonyos marha raguleves[7], Farsangi fánk sütőben[1,3,7], Barackíz(12)
		Energia: 741.35 Kcal / 3,098.84 KJ	Energia: 958.24 Kcal / 4,005.44 KJ	Energia: 568.37 Kcal / 2,375.79 KJ	Energia: 1,013.69 Kcal / 4,237.22 KJ	Energia: 788.83 Kcal / 3,297.31 KJ
		Fehérje 30.60 g Zsír 30.01 g T.Zsír 5.15 g Szénhidrát 85.73 g Cukor 0.00 g Só 5.86 g	Fehérje 28.39 g Zsír 59.65 g T.Zsír 8.18 g Szénhidrát 106.83 g Cukor 16.11 g Só 3.95 g	Fehérje 32.03 g Zsír 19.47 g T.Zsír 6.53 g Szénhidrát 68.60 g Cukor 13.18 g Só 2.14 g	Fehérje 37.63 g Zsír 25.47 g T.Zsír 4.63 g Szénhidrát 156.09 g Cukor 0.48 g Só 3.09 g	Fehérje 19.61 g Zsír 40.85 g T.Zsír 5.86 g Szénhidrát 78.30 g Cukor 32.98 g Só 0.82 g
		1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,7	1,10,(6),(7)	1,3,7,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Pick viaszos borjúmáj(1,6,7,10), Korpás zsemle[1], Uborka	Füstölt sajtkrém 0,02[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika	Kométa Bécsi felvágott(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégcsapretek	Húskrém(7), Vizes zsemle[1], Lilahagyma	Sajtos kifli[1,7], Kockasajt[7,(1)]
		Energia: 148.59 Kcal / 621.11 KJ	Energia: 339.63 Kcal / 1,419.65 KJ	Energia: 209.72 Kcal / 876.63 KJ	Energia: 280.16 Kcal / 1,171.07 KJ	Energia: 204.40 Kcal / 854.39 KJ
		Fehérje 7.54 g Zsír 5.19 g T.Zsír 2.07 g Szénhidrát 24.98 g Cukor 0.00 g Só 0.99 g	Fehérje 8.20 g Zsír 7.67 g T.Zsír 3.46 g Szénhidrát 19.66 g Cukor 0.26 g Só 0.65 g	Fehérje 8.30 g Zsír 10.16 g T.Zsír 3.54 g Szénhidrát 21.08 g Cukor 0.00 g Só 0.92 g	Fehérje 7.65 g Zsír 16.37 g T.Zsír 5.70 g Szénhidrát 24.50 g Cukor 0.00 g Só 0.54 g	Fehérje 6.70 g Zsír 5.91 g T.Zsír 3.60 g Szénhidrát 28.48 g Cukor 0.30 g Só 0.28 g
		1,(6),(7),(10)	1,7	1,(6),(7)	1,(7)	1,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!