

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Tejeskávé[1,7], Kakaós kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Félbarna kenyér[1]	Citromos tea, Csicszeriborsókrém[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: 314.88 Kcal / 1,316.20 KJ	Energia: 284.19 Kcal / 1,187.91 KJ	Energia: 267.78 Kcal / 1,119.32 KJ	Energia: 219.27 Kcal / 916.55 KJ	Energia: 272.68 Kcal / 1,139.80 KJ
		Fehérje 6.83 g Zsír 3.00 g T.Zsír-sav 1.63 g Szénhidrát 18.84 g Cukor 7.99 g Só 0.27 g	Fehérje 8.72 g Zsír 8.96 g T.Zsír-sav 2.51 g Szénhidrát 40.02 g Cukor 8.99 g Só 1.45 g	Fehérje 8.59 g Zsír 6.98 g T.Zsír-sav 1.09 g Szénhidrát 41.39 g Cukor 4.20 g Só 0.89 g	Fehérje 6.02 g Zsír 3.63 g T.Zsír-sav 1.18 g Szénhidrát 38.58 g Cukor 9.19 g Só 0.96 g	Fehérje 11.90 g Zsír 7.91 g T.Zsír-sav 0.89 g Szénhidrát 38.33 g Cukor 4.00 g Só 1.89 g
		1,3,7	1,(6),(7)	1,3,7,10,(12)	1,7	1,(6),(7)
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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)], Jázmin rizs, Alma	Tárkonyos marha raguleves[7], Farsangi fánk sütőben[1,3,7], Barackíz(12)
		Energia: 706.19 Kcal / 2,951.87 KJ	Energia: 861.99 Kcal / 3,603.12 KJ	Energia: 559.40 Kcal / 2,338.29 KJ	Energia: 903.65 Kcal / 3,777.26 KJ	Energia: 648.39 Kcal / 2,710.27 KJ
		Fehérje 29.36 g Zsír 29.79 g T.Zsír-sav 5.12 g Szénhidrát 78.70 g Cukor 0.00 g Só 1.91 g	Fehérje 24.36 g Zsír 52.06 g T.Zsír-sav 6.97 g Szénhidrát 97.35 g Cukor 13.12 g Só 3.64 g	Fehérje 31.73 g Zsír 19.41 g T.Zsír-sav 6.51 g Szénhidrát 66.97 g Cukor 13.18 g Só 2.13 g	Fehérje 34.55 g Zsír 25.62 g T.Zsír-sav 4.66 g Szénhidrát 131.48 g Cukor 0.54 g Só 3.16 g	Fehérje 17.75 g Zsír 31.24 g T.Zsír-sav 4.71 g Szénhidrát 66.75 g Cukor 28.98 g Só 0.80 g
		1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,7	1,10,(6),(7)	1,3,7,(12)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Pick viaszos borjúmáj(1,6,7,10), Korpás zsemle[1], Uborka	Füstölt sajtkrém[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: 281.40 Kcal / 1,176.25 KJ	Energia: 204.40 Kcal / 854.39 KJ
		Fehérje 7.54 g Zsír 5.19 g T.Zsír-sav 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-sav 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-sav 3.54 g Szénhidrát 21.08 g Cukor 0.00 g Só 0.92 g	Fehérje 7.70 g Zsír 16.37 g T.Zsír-sav 5.70 g Szénhidrát 24.77 g Cukor 0.00 g Só 0.53 g	Fehérje 6.70 g Zsír 5.91 g T.Zsír-sav 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!