

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Forralt tej[7], Vajas méz[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Joghurt[7,(1)], Molnárka[1,3,7]	Citromos tea, Tonhalkrém [7], Magvas kenyér[1]	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém [3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 383.48 Kcal / 1,602.95 KJ	Energia: 270.83 Kcal / 1,132.07 KJ	Energia: 338.84 Kcal / 1,416.35 KJ	Energia: 328.15 Kcal / 1,371.67 KJ	Energia: 276.12 Kcal / 1,154.18 KJ
		Fehérje 13.88 g Zsír 11.76 g Szénhidrát 54.45 g T.Zsír 7.50 g Só 1.33 g	Fehérje 7.87 g Zsír 5.55 g Szénhidrát 44.97 g T.Zsír 2.07 g Só 9.22 g	Fehérje 6.33 g Zsír 9.49 g Szénhidrát 52.25 g T.Zsír 4.03 g Só 0.89 g	Fehérje 13.25 g Zsír 7.80 g Szénhidrát 50.50 g T.Zsír 1.21 g Só 1.57 g	Fehérje 6.36 g Zsír 7.15 g Szénhidrát 43.25 g T.Zsír 1.02 g Só 1.58 g
		1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,3,10,(7)
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Magyaros burgonyaleves[1,9], Tavaszi rizshús, Csemege uborka édesítőszerrel[10]	Csontleves zöldséggel [1,3,9], Vagdalt[1,3], Sárgaborsó főzelék[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csurgatott tojásleves[1,3], Borsos tokány[1], Jázmin rizs, Alma	Gulyásleves[9,(1)], Ezüstgaluska mákkal [1,3,7], Meggyes vaníliásodó[1,7]	Zöldbableves[1,3,7], Dijoni sertésszelet [1,7,10,(12)], Petrezselymes burgonya(7), Mandarin
		Energia: 553.86 Kcal / 2,315.13 KJ	Energia: 951.62 Kcal / 3,977.77 KJ	Energia: 857.23 Kcal / 3,583.22 KJ	Energia: 844.59 Kcal / 3,530.39 KJ	Energia: 704.05 Kcal / 2,942.93 KJ
		Fehérje 23.14 g Zsír 13.69 g Szénhidrát 81.95 g T.Zsír 1.62 g Só 4.09 g	Fehérje 40.93 g Zsír 40.71 g Szénhidrát 103.83 g T.Zsír 9.00 g Só 4.24 g	Fehérje 27.71 g Zsír 31.99 g Szénhidrát 112.44 g T.Zsír 5.11 g Só 2.69 g	Fehérje 36.12 g Zsír 27.83 g Szénhidrát 108.88 g T.Zsír 6.47 g Só 1.66 g	Fehérje 31.40 g Zsír 25.96 g Szénhidrát 80.49 g T.Zsír 7.74 g Só 3.06 g
		1,9,10	1,3,9	1,3	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gépsonka(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Zöldpaprika	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Jégcsapretek	Szalámikrém [7,10,(1,6,12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika	Zala felvágott(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Jégсалáta	Almás croissant [1,7,(6,11,12)]
		Energia: 176.11 Kcal / 736.14 KJ	Energia: 222.04 Kcal / 928.13 KJ	Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ	Energia: 205.18 Kcal / 857.65 KJ	Energia: 296.78 Kcal / 1,240.54 KJ
		Fehérje 8.41 g Zsír 5.24 g Szénhidrát 25.35 g T.Zsír 0.96 g Só 1.25 g	Fehérje 6.85 g Zsír 10.10 g Szénhidrát 23.81 g T.Zsír 2.81 g Só 1.08 g	Fehérje 6.93 g Zsír 3.78 g Szénhidrát 20.45 g T.Zsír 1.08 g Só 0.79 g	Fehérje 8.15 g Zsír 8.88 g Szénhidrát 25.15 g T.Zsír 2.18 g Só 1.24 g	Fehérje 5.94 g Zsír 10.60 g Szénhidrát 43.66 g T.Zsír 2.94 g Só 0.58 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7,10,(6),(12)	1,(6),(7)	1,7,(6),(11),(12)

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!