

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves						
		Kakaó[7,(1)], Kifli[1]	Gyümölcs tea, Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell[7], Margarin, Kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Körözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea, Gépsonka(1,6,7), Margarin, Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Főtt tojás[3], Margarin, Félbarna kenyér "A"[1], Paradicsom
		Energia: 120.36 Kcal / 503.10 KJ	Energia: 319.40 Kcal / 1,335.09 KJ	Energia: 408.36 Kcal / 1,706.94 KJ	Energia: 252.82 Kcal / 1,056.79 KJ	Energia: 284.16 Kcal / 1,187.79 KJ	Energia: 161.46 Kcal / 674.90 KJ
		Fehérje 6.98 g Zsír 3.03 g T.Zsír 1.64 g Szénhidrát 16.17 g Cukor 5.57 g Só 0.23 g	Fehérje 8.81 g Zsír 10.93 g T.Zsír 2.93 g Szénhidrát 42.81 g Cukor 9.22 g Só 1.53 g	Fehérje 12.13 g Zsír 12.99 g T.Zsír 4.05 g Szénhidrát 59.69 g Cukor 15.44 g Só 0.86 g	Fehérje 8.58 g Zsír 4.00 g T.Zsír 1.23 g Szénhidrát 43.21 g Cukor 9.22 g Só 1.48 g	Fehérje 10.06 g Zsír 5.02 g T.Zsír 0.89 g Szénhidrát 48.83 g Cukor 11.99 g Só 1.74 g	Fehérje 4.92 g Zsír 6.50 g T.Zsír 1.30 g Szénhidrát 20.42 g Cukor 8.99 g Só 0.50 g
		1,7	1,(6),(7)	1,3,7	1,7	1,(6),(7)	1,3
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves						
		Lencseleves[1], Bolognai spagetti[1], Reszelt sajt[7,(1)], Mandarin	Paradicsom leves[1,3], Gyros csirkemell[1], Párolt jázmin rizs, Friss saláta, Fokhagymás tejfölös öntet [7]	Fahéjas almaleves[1,7], Lenmagos rántott sertésborda[1,3], Burgonyapüré [7], Cékla saláta	Gulyásleves[9,(1)], Aranygaluska dejóval[1,3,7], Vaníliásodó[1,7]	Zöldbableves[1,3,7], Rántott halrudacska sütőben, Jázmin rizs, Majonézes kukorica [3,7,10,(1,12)]	Májgaluska leves[1,3], Zöldborsófőzelék[1,7], Sült virsli
		Energia: 839.09 Kcal / 3,507.40 KJ	Energia: 664.54 Kcal / 2,777.78 KJ	Energia: 863.91 Kcal / 3,611.14 KJ	Energia: 836.41 Kcal / 3,496.19 KJ	Energia: 1,079.85 Kcal / 4,513.77 KJ	Energia: 484.80 Kcal / 2,026.46 KJ
		Fehérje 37.33 g Zsír 31.59 g T.Zsír 9.09 g Szénhidrát 99.97 g Cukor 10.53 g Só 2.43 g	Fehérje 29.59 g Zsír 22.83 g T.Zsír 5.91 g Szénhidrát 84.06 g Cukor 14.11 g Só 3.46 g	Fehérje 32.49 g Zsír 37.25 g T.Zsír 7.40 g Szénhidrát 102.12 g Cukor 21.26 g Só 4.02 g	Fehérje 32.58 g Zsír 28.91 g T.Zsír 5.41 g Szénhidrát 108.97 g Cukor 31.89 g Só 1.66 g	Fehérje 31.98 g Zsír 53.18 g T.Zsír 8.79 g Szénhidrát 140.89 g Cukor 1.37 g Só 3.25 g	Fehérje 24.85 g Zsír 15.38 g T.Zsír 2.51 g Szénhidrát 60.63 g Cukor 4.50 g Só 2.65 g
		1,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves						
		Házi sonkakrém[7,(1,6)], Korpás zsemle[1], Uborka	Füstölt sajtkrém 0,02[7,(1)], Hosszú zsemle[1], Kaliforniai paprika	Kolbászkrem[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Lilahagyma	Zöldséges szelet, Margarin, Vizes zsemle[1], Zöldpaprika	Snidlinges gomolya sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Sajttal szórt pogácsa[1,3,7], Alma
		Energia: 160.10 Kcal / 669.22 KJ	Energia: 208.09 Kcal / 869.82 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 192.94 Kcal / 806.49 KJ	Energia: 319.25 Kcal / 1,334.47 KJ	Energia: 361.75 Kcal / 1,512.12 KJ
		Fehérje 8.42 g Zsír 3.05 g T.Zsír 1.23 g Szénhidrát 26.17 g Cukor 0.00 g Só 1.07 g	Fehérje 9.60 g Zsír 9.65 g T.Zsír 4.89 g Szénhidrát 20.69 g Cukor 0.26 g Só 0.97 g	Fehérje 7.37 g Zsír 8.54 g T.Zsír 2.50 g Szénhidrát 22.24 g Cukor 0.00 g Só 1.09 g	Fehérje 5.53 g Zsír 7.91 g T.Zsír 1.81 g Szénhidrát 24.07 g Cukor 0.26 g Só 1.03 g	Fehérje 8.44 g Zsír 5.14 g T.Zsír 2.82 g Szénhidrát 19.93 g Cukor 0.26 g Só 0.74 g	Fehérje 4.90 g Zsír 21.80 g T.Zsír 6.80 g Szénhidrát 36.20 g Cukor 0.25 g Só 0.14 g
		1,7,(6)	1,7	1,7	1	1,7	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!