

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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 [1], Paradicsom
		Energia: 120.36 Kcal / 503.10 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	Energia: 292.39 Kcal / 1,222.19 KJ Fehérje 7.94 g Zsír 10.58 g T.Zsír 2.87 g Szénhidrát 38.04 g Cukor 9.19 g Só 1.39 g	Energia: 377.59 Kcal / 1,578.33 KJ Fehérje 11.37 g Zsír 12.12 g T.Zsír 3.80 g Szénhidrát 54.84 g Cukor 15.37 g Só 0.79 g	Energia: 225.79 Kcal / 943.80 KJ Fehérje 7.71 g Zsír 3.65 g T.Zsír 1.17 g Szénhidrát 38.44 g Cukor 9.19 g Só 0.86 g	Energia: 226.40 Kcal / 946.35 KJ Fehérje 9.06 g Zsír 4.94 g T.Zsír 0.89 g Szénhidrát 35.74 g Cukor 4.00 g Só 1.59 g	Energia: 161.46 Kcal / 674.90 KJ 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	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 837.62 Kcal / 3,501.25 KJ Fehérje 36.70 g Zsír 33.84 g T.Zsír 9.36 g Szénhidrát 95.18 g Cukor 9.43 g Só 2.43 g	Energia: 641.22 Kcal / 2,680.30 KJ Fehérje 26.96 g Zsír 23.11 g T.Zsír 5.93 g Szénhidrát 80.29 g Cukor 11.12 g Só 3.39 g	Energia: 772.76 Kcal / 3,230.14 KJ Fehérje 31.12 g Zsír 32.46 g T.Zsír 6.85 g Szénhidrát 91.83 g Cukor 21.26 g Só 3.32 g	Energia: 676.24 Kcal / 2,826.68 KJ Fehérje 29.07 g Zsír 22.53 g T.Zsír 4.08 g Szénhidrát 87.44 g Cukor 16.14 g Só 1.06 g	Energia: 914.40 Kcal / 3,822.19 KJ Fehérje 25.55 g Zsír 48.63 g T.Zsír 8.01 g Szénhidrát 111.20 g Cukor 1.38 g Só 2.47 g	Energia: 475.54 Kcal / 1,987.76 KJ Fehérje 23.52 g Zsír 15.85 g T.Zsír 2.38 g Szénhidrát 58.61 g Cukor 4.75 g Só 1.58 g
		1,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves						
		Házi sonkakrém[7,(1,6)], Korpás zsemle[1], Uborka	Füstölt sajtkrém[7,(1)], Hosszú zsemle[1], Kaliforniai paprika	Kolbászkrém[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 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	Energia: 208.09 Kcal / 869.82 KJ 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	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ 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	Energia: 192.94 Kcal / 806.49 KJ 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	Energia: 319.25 Kcal / 1,334.47 KJ 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	Energia: 361.75 Kcal / 1,512.12 KJ 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!