

Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Kakaó[7,(1)], Briós[1,3,7]	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Citromos tea, Tonhalkrém[7], Magvas kenyér[1]	Forralt tej[7], Barackíz(12), Vaj[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea, Újhagymás túrókrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 257.37 Kcal / 1,075.81 KJ	Energia: 315.49 Kcal / 1,318.75 KJ	Energia: 328.15 Kcal / 1,371.67 KJ	Energia: 397.01 Kcal / 1,659.50 KJ	Energia: 326.51 Kcal / 1,364.81 KJ
		Fehérje 10.59 g Zsír 6.25 g Szénhidrát 39.41 g T.Zsírsv 2.96 g Só 0.59 g	Fehérje 6.55 g Zsír 6.49 g Szénhidrát 43.54 g T.Zsírsv 2.36 g Só 9.22 g	Fehérje 13.25 g Zsír 7.80 g Szénhidrát 50.50 g T.Zsírsv 1.21 g Só 1.57 g	Fehérje 13.92 g Zsír 11.76 g Szénhidrát 57.76 g T.Zsírsv 7.50 g Só 1.33 g	Fehérje 12.98 g Zsír 4.61 g Szénhidrát 55.77 g T.Zsírsv 1.23 g Só 2.00 g
		1,3,7	1,7	1,7	1,7,(12)	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Csurgatott tojásleves[1,3], Zöldbabfőzelék[1,7], Sertés pörkölt[1]	Rostos ivólé, Gyros csirkemell[1], Párolt jázmin rizs, Friss saláta, Fokhagymás tejfölös öntet [7]	Frankfurti leves[1,7], Nudli, Mák szórat, Alma	Lebbencsleves[1,3], Rakott karfiol bulgurral[1,7]	Paradicsom leves[1,3], Sajttal-sonkával töltött karaj[1,3,7,(6)], Burgonyapüré[7], Csemege uborka édesítőszerrel[10]
		Energia: 478.11 Kcal / 1,998.50 KJ	Energia: 609.23 Kcal / 2,546.58 KJ	Energia: 845.39 Kcal / 3,533.73 KJ	Energia: 593.88 Kcal / 2,482.42 KJ	Energia: 736.30 Kcal / 3,077.73 KJ
		Fehérje 25.95 g Zsír 26.53 g Szénhidrát 32.38 g T.Zsírsv 5.95 g Só 2.43 g	Fehérje 28.15 g Zsír 24.72 g Szénhidrát 66.72 g T.Zsírsv 9.35 g Só 2.52 g	Fehérje 24.65 g Zsír 14.71 g Szénhidrát 147.86 g T.Zsírsv 3.14 g Só 1.57 g	Fehérje 23.86 g Zsír 30.34 g Szénhidrát 56.31 g T.Zsírsv 9.24 g Só 1.83 g	Fehérje 37.98 g Zsír 29.05 g Szénhidrát 76.61 g T.Zsírsv 7.49 g Só 5.88 g
		1,3,7	1,7	1,7	1,3,7	1,3,7,10,(6)
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gépsonka(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Zöldpaprika	Diák csemege(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Hosszú zsemle[1], Kaliforniai paprika	Házi sonkakrém[7,(1,6)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégsaláta	Sajttal szórt pogácsa[1,3,7], Körte
		Energia: 176.11 Kcal / 736.14 KJ	Energia: 208.17 Kcal / 870.15 KJ	Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ	Energia: 297.71 Kcal / 1,244.43 KJ	Energia: 363.75 Kcal / 1,520.48 KJ
		Fehérje 8.41 g Zsír 5.24 g Szénhidrát 25.35 g T.Zsírsv 0.96 g Só 1.25 g	Fehérje 5.86 g Zsír 9.62 g Szénhidrát 23.62 g T.Zsírsv 2.54 g Só 0.64 g	Fehérje 10.88 g Zsír 11.10 g Szénhidrát 20.62 g T.Zsírsv 4.96 g Só 1.09 g	Fehérje 7.35 g Zsír 2.89 g Szénhidrát 21.27 g T.Zsírsv 1.22 g Só 0.95 g	Fehérje 5.05 g Zsír 21.43 g Szénhidrát 36.50 g T.Zsírsv 6.80 g Só 0.13 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7	1,7,(6)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!