

Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 288.48 Kcal / 1,205.85 KJ	Energia: 263.08 Kcal / 1,099.67 KJ	Energia: 371.37 Kcal / 1,552.33 KJ	Energia: 299.50 Kcal / 1,251.91 KJ
		Fehérje 10.59 g Zsír 6.25 g T.Zsír 2.96 g Szénhidrát 39.41 g Cukor 11.30 g Só 0.59 g	Fehérje 5.68 g Zsír 6.14 g T.Zsír 2.30 g Szénhidrát 38.77 g Cukor 9.19 g Só 0.84 g	Fehérje 11.81 g Zsír 7.23 g T.Zsír 1.21 g Szénhidrát 37.03 g Cukor 4.00 g Só 1.38 g	Fehérje 12.92 g Zsír 11.68 g T.Zsír 7.50 g Szénhidrát 52.66 g Cukor 11.41 g Só 1.18 g	Fehérje 12.11 g Zsír 4.26 g T.Zsír 1.17 g Szénhidrát 51.00 g Cukor 9.19 g Só 1.86 g
		1,3,7	1,7	1,7	1,7,(12)	1,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 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 szórát, 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: 456.81 Kcal / 1,909.47 KJ	Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17 KJ	Energia: 771.62 Kcal / 3,225.37 KJ	Energia: 593.94 Kcal / 2,482.67 KJ	Energia: 718.94 Kcal / 3,005.17 KJ
		Fehérje 23.05 g Zsír 26.40 g T.Zsír 5.55 g Szénhidrát 30.32 g Cukor 3.80 g Só 1.40 g	Fehérje 25.63 g Zsír 24.33 g T.Zsír 9.30 g Szénhidrát 66.43 g Cukor 0.00 g Só 2.45 g	Fehérje 22.15 g Zsír 14.33 g T.Zsír 3.05 g Szénhidrát 133.29 g Cukor 10.99 g Só 1.56 g	Fehérje 23.86 g Zsír 30.34 g T.Zsír 9.24 g Szénhidrát 56.31 g Cukor 0.00 g Só 1.83 g	Fehérje 37.57 g Zsír 29.66 g T.Zsír 7.54 g Szénhidrát 71.50 g Cukor 12.45 g Só 5.87 g
		1,3,7	1,7	1,7	1,3,7	1,3,7,10,(6)
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 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], Jégсалáta	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 T.Zsír 0.96 g Szénhidrát 25.35 g Cukor 0.00 g Só 1.25 g	Fehérje 5.86 g Zsír 9.62 g T.Zsír 2.54 g Szénhidrát 23.62 g Cukor 0.00 g Só 0.64 g	Fehérje 10.88 g Zsír 11.10 g T.Zsír 4.96 g Szénhidrát 20.62 g Cukor 0.32 g Só 1.09 g	Fehérje 7.35 g Zsír 2.89 g T.Zsír 1.22 g Szénhidrát 21.27 g Cukor 0.00 g Só 0.95 g	Fehérje 5.05 g Zsír 21.43 g T.Zsír 6.80 g Szénhidrát 36.50 g Cukor 0.25 g Só 0.13 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7	1,7,(6)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!