

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gyümölcs tea, Sajtkrém [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Citromos tea, Diák csemege (1,6,7), Margarin, Félbarna kenyér [1]	Réteges joghurt [7,(1)], Retro kifli[1]	Gyümölcs tea, Újhagymás túrókrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Forralt tej[7], Gabona golyó, teljes kiőrl.[1]
		Energia: 248.67 Kcal / 1,039.44 KJ	Energia: 308.38 Kcal / 1,289.03 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 326.51 Kcal / 1,364.81 KJ	Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ
		Fehérje 7.09 g Zsír 4.00 g T.Zsír-sav 1.24 g Szénhidrát 43.69 g Cukor 9.22 g Só 1.11 g	Fehérje 8.77 g Zsír 8.56 g T.Zsír-sav 2.24 g Szénhidrát 48.00 g Cukor 11.99 g Só 1.18 g	Fehérje 11.79 g Zsír 6.25 g T.Zsír-sav 3.30 g Szénhidrát 60.07 g Cukor 15.00 g Só 1.17 g	Fehérje 12.98 g Zsír 4.61 g T.Zsír-sav 1.23 g Szénhidrát 55.77 g Cukor 9.22 g Só 1.50 g	Fehérje 9.30 g Zsír 3.50 g T.Zsír-sav 2.05 g Szénhidrát 30.60 g Cukor 7.25 g Só 0.47 g
		1,7	1,(6),(7)	1,7	1,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Csurgatott tojásleves [1,3], Rakott brokkoli bulgarral[1,7], Túró rudi	Tárkonyos csirke raguleves[1,3,7], Káposztás kocka[1,3]	Magyaros burgonyaleves [1,9], Temesvári sertésragu [1,7], Jázmin rizs, Körte	Jókai bableves[1,7], Házi piskóta[1,3,7], Csokoládé öntet[1,7]	Sütőtökrémleves[7], Pirított tökmag, Rántott csirkemell [1,3], Burgonyapüré [7], Cékla
		Energia: 698.96 Kcal / 2,921.65 KJ	Energia: 756.34 Kcal / 3,161.50 KJ	Energia: 888.30 Kcal / 3,713.09 KJ	Energia: 542.05 Kcal / 2,265.77 KJ	Energia: 682.49 Kcal / 2,852.81 KJ
		Fehérje 32.91 g Zsír 52.08 g T.Zsír-sav 13.35 g Szénhidrát 45.39 g Cukor 0.02 g Só 1.67 g	Fehérje 30.49 g Zsír 22.24 g T.Zsír-sav 4.25 g Szénhidrát 108.02 g Cukor 15.01 g Só 2.31 g	Fehérje 26.14 g Zsír 26.97 g T.Zsír-sav 5.76 g Szénhidrát 130.57 g Cukor 0.04 g Só 3.26 g	Fehérje 20.90 g Zsír 24.07 g T.Zsír-sav 6.82 g Szénhidrát 60.38 g Cukor 18.79 g Só 2.85 g	Fehérje 32.92 g Zsír 24.58 g T.Zsír-sav 5.42 g Szénhidrát 76.99 g Cukor 0.00 g Só 3.87 g
		1,3,7	1,3,7	1,7,9	1,3,7	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zala felvágott(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégcsapretek	Snidlinges gomolya sajtkrém[7,(1)], Korpás zsemle[1]	Pick viaszos borjúmájás(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle[1], Jég-saláta	Kifli[1,(13)], Kockasajt[7,(1)], Mandarin
		Energia: 216.55 Kcal / 905.18 KJ	Energia: 179.25 Kcal / 749.27 KJ	Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ	Energia: 183.35 Kcal / 766.40 KJ	Energia: 239.94 Kcal / 1,002.95 KJ
		Fehérje 8.52 g Zsír 10.72 g T.Zsír-sav 3.60 g Szénhidrát 21.46 g Cukor 0.00 g Só 1.46 g	Fehérje 9.51 g Zsír 5.29 g T.Zsír-sav 2.83 g Szénhidrát 24.79 g Cukor 0.26 g Só 0.86 g	Fehérje 6.29 g Zsír 5.03 g T.Zsír-sav 2.06 g Szénhidrát 19.84 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 7.11 g Zsír 6.41 g T.Zsír-sav 1.25 g Szénhidrát 23.95 g Cukor 0.08 g Só 1.08 g	Fehérje 7.16 g Zsír 6.24 g T.Zsír-sav 3.70 g Szénhidrát 37.96 g Cukor 1.66 g Só 0.69 g
		1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7),(10)	1	1,7,(13)

Az étlapváltozás, jppgát fenntartjuk!