

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 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: 221.66 Kcal / 926.54 KJ	Energia: 250.62 Kcal / 1,047.59 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 299.50 Kcal / 1,251.91 KJ	Energia: 192.01 Kcal / 802.60 KJ
		Fehérje 6.22 g Zsír 3.65 g T.Zsír 1.18 g Szénhidrát 38.92 g Cukor 9.19 g Só 0.97 g	Fehérje 7.77 g Zsír 8.48 g T.Zsír 2.24 g Szénhidrát 34.91 g Cukor 4.00 g Só 1.03 g	Fehérje 11.79 g Zsír 6.25 g T.Zsír 3.30 g Szénhidrát 60.07 g Cukor 15.00 g Só 1.17 g	Fehérje 12.11 g Zsír 4.26 g T.Zsír 1.17 g Szénhidrát 51.00 g Cukor 9.19 g Só 1.36 g	Fehérje 9.30 g Zsír 3.50 g T.Zsír 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	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Csurgatott tojásleves [1,3], Rakott brokkoli bulgurral[1,7], Túró rudi	Tárkonyos csirke raguleves[1,3,7], Káposztás kocka[1,3]	Magyaros burgonyaleves [1,9], Temesvári sertés ragu [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: 667.58 Kcal / 2,790.48 KJ	Energia: 755.42 Kcal / 3,157.66 KJ	Energia: 777.23 Kcal / 3,248.82 KJ	Energia: 580.41 Kcal / 2,426.11 KJ	Energia: 668.87 Kcal / 2,795.88 KJ
		Fehérje 29.97 g Zsír 49.50 g T.Zsír 12.23 g Szénhidrát 45.58 g Cukor 0.02 g Só 0.76 g	Fehérje 28.24 g Zsír 23.27 g T.Zsír 4.29 g Szénhidrát 107.96 g Cukor 15.01 g Só 2.27 g	Fehérje 23.80 g Zsír 26.11 g T.Zsír 5.61 g Szénhidrát 107.19 g Cukor 0.03 g Só 2.76 g	Fehérje 20.97 g Zsír 24.12 g T.Zsír 6.83 g Szénhidrát 69.74 g Cukor 27.18 g Só 2.53 g	Fehérje 32.46 g Zsír 24.51 g T.Zsír 5.40 g Szénhidrát 74.38 g Cukor 0.00 g Só 2.86 g
		1,3,7	1,3,7	1,7,9	1,3,7	1,3,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Zala felvágott(1,6,7), Margarin, Hosszú zsemle[1], Jégcsapretek	Snidlinges gomolya sajtkrém [7,(1)], Korpás zsemle[1]	Pick viaszos borjómájás (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle [1], Zöldpaprika	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle [1], Jégsaláta	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 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 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 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 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 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 étlapváltozásjogát fenntartjuk!