





Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00630) Tejmentes Iskola	Kakaó , Tavaszi felvágott, Zsemle korpás [1], Margarin ewa	Citromos tea isk, Zöldpaprika, Zsemle[1], Löncsfelvágott	Gyümölcs tea , Kocka kenyér[1], Kenőmájas, Zöldpaprika	Zsemle[1], Uborka (kígyó), Rizs tej, Joghurt növényi[1]	Csipkebogyó tea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom, Bécsi sonka, Minimargarin 20g
		Energia: 244.09 Kcal / 1,020.30 KJ	Energia: 394.25 Kcal / 1,647.97 KJ	Energia: 251.65 Kcal / 1,051.90 KJ	Energia: 263.94 Kcal / 1,103.27 KJ	Energia: 460.20 Kcal / 1,923.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.89 g 7.98 g 2.70 g	14.97 g 11.68 g 4.28 g	7.31 g 7.87 g 3.17 g	6.30 g 3.81 g 1.68 g	9.55 g 18.19 g 4.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.86 g 6.89 g 1.18 g	56.72 g 8.65 g 1.88 g	37.20 g 9.14 g 0.91 g	50.70 g 8.99 g 0.87 g	57.56 g 7.14 g 1.15 g		
Ebéd	(00630) Tejmentes Iskola	Nyírségi Burgonyagombóc leves [1,9], szárazbabfőz (3,6,9,10,11,12), Sertés pörkölt (9,10), Kocka kenyér[1]	Csurgatott tojás leves [1,3,(9,10)], Bolognai makaróni[9,(10)]	Csirkemájas zöldborsóleves [1,3,9], Hawaii pulykamell ovi (3,6,10,11,12), Párolt rizs	Sóskamártás *mir.* TM. [1], Főtt burgonya isk, Főtt tojás[3]	Zöldségleves mir. [1,9, (10)], Natúr sertéskaraj [1], Párolt vegyes zöldsöret[9,(5,12)]
		Energia: 618.90 Kcal / 2,587.00 KJ	Energia: 579.92 Kcal / 2,424.07 KJ	Energia: 610.86 Kcal / 2,553.39 KJ	Energia: 449.19 Kcal / 1,877.61 KJ	Energia: 569.02 Kcal / 2,378.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.84 g 26.12 g 6.83 g	18.44 g 29.11 g 6.82 g	28.42 g 19.13 g 3.29 g	18.09 g 17.91 g 3.32 g	30.10 g 13.74 g 2.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67.62 g 1.05 g 0.65 g	59.70 g 3.12 g 0.30 g	85.11 g 6.62 g 0.29 g	51.98 g 11.99 g 1.84 g	78.43 g 0.59 g 0.83 g		
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola	Csirkemell sonka, Margarin ewa, Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Hummus, italiana[11]	Paradicsom, Margarin ewa, Olasz felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Jégcsap retek, Pulyka pizzasonka, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Minimargarin 20g	Gesztenye marci, Kivi
		Energia: 331.45 Kcal / 1,385.46 KJ	Energia: 215.26 Kcal / 899.79 KJ	Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ	Energia: 476.87 Kcal / 1,993.32 KJ	Energia: 123.50 Kcal / 516.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.70 g 2.52 g 0.74 g	4.53 g 1.36 g 0.17 g	6.38 g 9.21 g 3.24 g	13.26 g 15.75 g 4.29 g	1.74 g 3.48 g 0.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.64 g 0.00 g 0.58 g	38.91 g 0.15 g 0.30 g	34.95 g 0.00 g 0.76 g	59.42 g 0.00 g 1.39 g	18.92 g 0.00 g 0.01 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola					

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

