








Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00630) Tejmentes Iskola	Áfonya lekvár(12), Margarin ewa, Kocka kenyér[1], Rizsital	Gépsonka, Paradicsom, Csipkebogyó tea, Kocka kenyér[1], Minimargarin 20g	Jégسالáta, Kocka kenyér [1], Zala felvágott, Rizsital, Margarin ewa	Gyümölcs tea , Kocka kenyér[1], Paradicsom, Hummus, italiana[11]	Gyümölcs tea , Paradicsom, Pulyka felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 KJ	Energia: 321.17 Kcal / 1,342.49 KJ	Energia: 218.44 Kcal / 913.08 KJ	Energia: 185.44 Kcal / 775.14 KJ	Energia: 261.22 Kcal / 1,091.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		4.08 g 4.77 g 1.35 g	11.51 g 19.35 g 5.56 g	6.53 g 8.28 g 2.83 g	4.85 g 1.22 g 0.25 g	9.36 g 1.39 g 0.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.38 g 17.83 g 0.43 g	27.48 g 7.14 g 0.51 g	29.66 g 0.00 g 0.85 g	38.77 g 5.32 g 0.33 g	45.40 g 5.24 g 0.20 g		
Ebéd	(00630) Tejmentes Iskola	Csirkemáj galuskaleves [1,3,9], Hentes tokány [10,12], Bulgur[1]	Daragaluska leves [1,3], Paprikásburgonya [1, (9,10)]	Sárgaborsó krémleves[3, (6,10,11,12)], Vagdalt (Stefania) [1,3,(9,10)], Burgonyapüré ovi	Csurgatott tojás leves [1,3,(9,10)], Tökfőzelék *mir.* LÉ., Sertés pörkölt (9,10), Kocka kenyér[1]	Meggyleves *mir.* LÉ., Eszterházi sertéstokány [10,(12)], Zsemlegombóc [1,3]
		Energia: 496.88 Kcal / 2,076.96 KJ	Energia: 514.45 Kcal / 2,150.40 KJ	Energia: 553.34 Kcal / 2,312.96 KJ	Energia: 607.05 Kcal / 2,537.47 KJ	Energia: 752.51 Kcal / 3,145.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		23.35 g 9.28 g 1.63 g	13.04 g 11.89 g 1.37 g	21.40 g 21.54 g 7.03 g	21.38 g 31.10 g 6.86 g	27.39 g 29.19 g 8.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82.79 g 1.63 g 1.08 g	86.93 g 0.32 g 0.44 g	62.91 g 0.00 g 0.66 g	59.63 g 2.30 g 0.66 g	93.06 g 25.52 g 0.90 g		
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola	Uborka(kígyó), Olasz felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Minimargarin 20g	Zöldpaprika, Növényi krém(9,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Jégcsap retek, Kenőmájas, Zsemle rozsos[1]	Uborka(kígyó), Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Alma, Zabkeksz[1]
		Energia: 437.54 Kcal / 1,828.92 KJ	Energia: 308.90 Kcal / 1,291.20 KJ	Energia: 367.93 Kcal / 1,537.95 KJ	Energia: 403.99 Kcal / 1,688.68 KJ	Energia: 181.87 Kcal / 760.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		8.39 g 21.67 g 6.83 g	6.34 g 0.99 g 0.42 g	13.27 g 6.79 g 2.50 g	10.37 g 9.86 g 3.56 g	2.73 g 6.68 g 2.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43.92 g 0.00 g 1.10 g	57.77 g 0.00 g 0.33 g	62.52 g 0.00 g 2.29 g	57.43 g 0.00 g 0.31 g	26.57 g 7.00 g 0.03 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola		  			

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

