win MENZA

41. hét 2026.10.05. - 2026.10.09. H - P

Oldal: 1

2026.09.03. 6:49:30

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
08 Iskola reggeli	Kakaó TÚRÓS BATYU	Tea SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY Margarin Zsemle teljes kiőrlésű Paradicsom	Tej CROISSANT	Tea Főtt kemény tojás 4. Margarin Zsemle teljes kiőrlésű	Tea Sült virsli Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Ketchup
	energia: 278KCal/1165KJ fehérje: 11,3g zsír/telített 10,1g/0g szénhidrát: 33,7g cukor: 8,3g só.: 0,23g	energia: 1242KCal/5196K fehérje: 41,1g zsír/telített 94,0g/0g szénhidrát: 64,0g cukor: 1,9g só.: 2,62g	energia: 1025KCal/4288K fehérje: 38,9g zsír/telített 20,9g/0g szénhidrát: 164,8g cukor: 31,0g só.: 0,27g	energia: 810KCal/3391KJ fehérje: 18,1g zsír/telített 54,6g/0g szénhidrát: 60,1g cukor: 1,9g só.: 0,32g	energia: 335KCal/1401KJ fehérje: 14,5g zsír/telített 13,8g/0g szénhidrát: 35,6g cukor: 1,9g só.: 4,53g
39 Iskola B	Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Zöldségleves 4. Sült kolbász Sárgaborsó főzelék 4.	Lebbencsleves 4. Chilis Bab Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Csontleves csigatésztával 4. Stroganoff sertéstokány Tésztaköret 4.	Hagymaleves 4. Kínai pulykacomb Párolt rizs 4.	Tárkonyos csirkeraguleves Káposztás tészta ALMA
	energia: 1317KCal/5510K fehérje: 68,5g zsír/telített 55,4g/0g szénhidrát: 134,8g cukor: 2,6g só.: 4,41g	energia: 990KCal/4144KJ fehérje: 53,0g zsír/telített 26,1g/0g szénhidrát: 129,5g cukor: 0,0g só.: 3,80g	energia: 1279KCal/5352K fehérje: 62,3g zsír/telített 31,4g/0g szénhidrát: 176,0g cukor: 2,6g só.: 6,38g	energia: 1102KCal/4610K fehérje: 27,5g zsír/telített 35,2g/0g szénhidrát: 138,9g cukor: 0,0g só.: 3,44g	energia: 1421KCal/5944KJ fehérje: 48,2g zsír/telített 52,0g/0g szénhidrát: 183,7g cukor: 43,1g só.: 2,38g
38 Iskola Vacsora	Rakott burgonya 4.	Felvágott, csemege szalámi Margarin Kifli teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Pizza	FELVÁGOTT, PARIZSI, MARHAPÁRIZSI Margarin Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Uborka	FELVÁGOTT, ZALA Margarin Zsemle teljes kiőrlésű 1 Uborka
	energia: 642KCal/2687KJ fehérje: 24,4g zsír/telített 31,1g/0g szénhidrát: 56,9g cukor: 0,0g só.: 4,19g	energia: 980KCal/4102KJ fehérje: 222,1g zsír/telített 110,2g/0g szénhidrát: 979,9g cukor: 0,0g só.: 1,03g	energia: 509KCal/2132KJ fehérje: 16,5g zsír/telített 22,4g/0g szénhidrát: 62,1g cukor: 4,0g só.: 2,28g	energia: 1134KCal/4745K fehérje: 8,0g zsír/telített 82,2g/0g szénhidrát: 36,0g cukor: 0,0g só.: 6,18g	energia: 890KCal/3726KJ fehérje: 20,7g zsír/telített 60,8g/0g szénhidrát: 63,2g cukor: 0,0g só.: 1,62g
	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g
	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g

Étlap változás jogát fenntartjuk.