win MENZA

45. hét 2026.11.02. - 2026.11.06. H - P

Oldal: 1

2026.10.01. 13:37:56

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
08 Iskola reggeli	Kakaó Lekváros bukta	Tea Melegszendvics	Tea Zöldpaprika Zsemle teljes kiőrlésű 1 Margarin Felvágott, csemege szalámi	Tea Sertésmájkrém Zsemle teljes kiőrlésű Uborka	Tea Felvágott, csirkesonka Margarin Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Zöldpaprika
	energia: 787KCal/3292KJ fehérje: 19,0g zsír/telített: 66,2g/0g szénhidrát: 112,7g cukor: 34,2g só.: 1,67g	energia: 551KCal/2305KJ fehérje: 7,3g zsír/telített: 3,6g/0g szénhidrát: 28,2g cukor: 1,9g só.: 1,37g	energia: 792KCal/3315KJ fehérje: 18,3g zsír/telített: 50,9g/0g szénhidrát: 64,3g cukor: 1,9g só.: 0,11g	energia: 319KCal/1336KJ fehérje: 13,3g zsír/telített: 2,3g/0g szénhidrát: 60,7g cukor: 1,9g só.: 0,78g	energia: 701KCal/2933KJ fehérje: 19,2g zsír/telített: 50,6g/0g szénhidrát: 38,1g cukor: 1,9g só.: 2,21g
01 Iskola A	Lebbencsleves 4. Zöldborsófőzelék 4. Főtt kemény tojás 4. Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Minestrone leves Bolognai penne 4.	Gulyásleves, zöldséges 4. Tejbedara 4. Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Brokkolikrémleves Búbos szelet Párolt bulgur	Palócleves 4. Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg ALMA Túrós metélt 4.
	energia: 891KCal/3729KJ fehérje: 30,4g zsír/telített: 33,6g/0g szénhidrát: 116,0g cukor: 6,0g só.: 4,11g	energia: 1159KCal/4848K fehérje: 55,4g zsír/telített: 48,3g/0g szénhidrát: 113,8g cukor: 0,0g só.: 8,78g	energia: 632KCal/2645KJ fehérje: 30,7g zsír/telített: 16,2g/0g szénhidrát: 85,1g cukor: 24,7g só.: 5,23g	energia: 1034KCal/4327K fehérje: 46,9g zsír/telített: 36,1g/0g szénhidrát: 34,1g cukor: 0,0g só.: 6,04g	energia: 1666KCal/6972KJ fehérje: 66,5g zsír/telített: 52,6g/0g szénhidrát: 223,0g cukor: 15,1g só.: 4,81g
38 Iskola Vacsora	Rántott csirkemell szendvics	Felvágott, csemege szalámi Margarin Uborka Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Sült csirkecomb 4. Franciasaláta 4.	Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg FÜSTÖLT PARASZTKOLBÁSZ Zöldpaprika	Felvágott, csirkesonka Margarin Zsemle teljes kiőrlésű Zöldpaprika
	energia: 715KCal/2994KJ fehérje: 46,1g zsír/telített: 17,9g/0g szénhidrát: 91,3g cukor: 0,0g só.: 2,95g	energia: 769KCal/3217KJ fehérje: 16,1g zsír/telített: 61,9g/0g szénhidrát: 35,8g cukor: 0,0g só.: 0,91g	energia: 472KCal/1976KJ fehérje: 35,3g zsír/telített: 35,8g/0g szénhidrát: 26,5g cukor: 5,1g só.: 2,59g	energia: 514KCal/2149KJ fehérje: 23,7g zsír/telített: 27,5g/0g szénhidrát: 38,9g cukor: 0,0g só.: 3,74g	energia: 852KCal/3566KJ fehérje: 32,4g zsír/telített: 51,0g/0g szénhidrát: 61,7g cukor: 0,0g só.: 2,39g
	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.