win MENZA

45. hét 2026.11.02. - 2026.11.06. H - P

Oldal: 1

2026.10.01. 13:38:34

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
39 Iskola B	Lebbencsleves 4. Csikós Tokány Tésztaköret 4.	Minestrone leves Bácskai rizseshús 4.	Gulyásleves, zöldséges 4. Fánk Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Brokkolikrémleves Milánói makaróni 4.	Szilvás gombóc Palócleves 4. Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg ALMA
	energia: 1415KCal/5920K fehérje: 60,0g zsír/telített 44,4g/0g szénhidrát: 185,9g cukor: 0,0g só.: 6,96g	energia: 850KCal/3556KJ fehérje: 36,4g zsír/telített 24,7g/0g szénhidrát: 118,1g cukor: 0,1g só.: 7,19g	energia: 1233KCal/5159K fehérje: 45,1g zsír/telített 38,9g/0g szénhidrát: 162,8g cukor: 2,2g só.: 4,96g	energia: 1009KCal/4221K fehérje: 53,9g zsír/telített 34,1g/0g szénhidrát: 114,1g cukor: 7,5g só.: 6,62g	energia: 1110KCal/4642KJ fehérje: 43,2g zsír/telített 22,3g/0g szénhidrát: 176,4g cukor: 15,1g só.: 2,82g
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.