win MENZA

46. hét 2026.11.09. - 2026.11.13. H - P

Oldal: 1

2026.10.01. 13:41:43

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 SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Paradicsom	GYÜMÖLCSLÉ 0,2 PIZZÁS CSIGA	Tea Sajtkrém Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Zöldpaprika	Tej Pogácsa
	energia: 787KCal/3292KJ fehérje: 19,0g zsír/telített 66,2g/0g szénhidrát: 112,7g cukor: 34,2g só.: 1,67g	energia: 412KCal/1723KJ fehérje: 24,2g zsír/telített 18,8g/0g szénhidrát: 38,9g cukor: 1,9g só.: 2,34g	energia: 659KCal/2758KJ fehérje: 18,2g zsír/telített 62,2g/0g szénhidrát: 86,4g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 203KCal/849KJ fehérje: 7,6g zsír/telített 1,9g/0g szénhidrát: 37,0g cukor: 1,9g só.: 0,88g	energia: 498KCal/2082KJ fehérje: 15,4g zsír/telített 22,6g/0g szénhidrát: 57,0g cukor: 0,0g só.: 0,27g
01 Iskola A	Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Pincepörkölt Karfiolkrémleves	Tarhonyaleves 4. Amerikai hot dog	Zöldborsóleves 4. Sertéspörkölt 4. Tésztaköret 4. Csemege uborka	Daragaluska leves 4. Sajtos csirkemell 4. Párolt rizs 4.	Jókai bableves Darás metélt baracklekvárral 3. ALMA
	energia: 965KCal/4038KJ fehérje: 34,0g zsír/telített 35,5g/0g szénhidrát: 115,6g cukor: 0,0g só.: 4,47g	energia: 1051KCal/4399K fehérje: 74,2g zsír/telített 27,8g/0g szénhidrát: 316,7g cukor: 0,8g só.: 5,82g	energia: 1352KCal/5657K fehérje: 62,3g zsír/telített 41,1g/0g szénhidrát: 175,7g cukor: 1,3g só.: 6,59g	energia: 1151KCal/4817K fehérje: 47,9g zsír/telített 52,6g/0g szénhidrát: 122,3g cukor: 3,1g só.: 5,83g	energia: 1208KCal/5055KJ fehérje: 42,3g zsír/telített 37,2g/0g szénhidrát: 170,2g cukor: 31,9g só.: 2,60g
38 Iskola Vacsora	Rántott csirkemell szendvics	Zsemle teljes kiőrlésű Margarin FELVÁGOTT, ZALA Zöldpaprika	Pizza	Zsemle teljes kiőrlésű Margarin FELVÁGOTT, PÁRIZSI, MARHAPÁRIZSI Uborka	
	energia: 715KCal/2994KJ fehérje: 46,1g zsír/telített 17,9g/0g szénhidrát: 91,3g cukor: 0,0g só.: 2,95g	energia: 901KCal/3768KJ fehérje: 22,8g zsír/telített 61,9g/0g szénhidrát: 61,1g cukor: 0,0g só.: 1,68g	energia: 509KCal/2132KJ fehérje: 16,5g zsír/telített 22,4g/0g szénhidrát: 62,1g cukor: 4,0g só.: 2,28g	energia: 809KCal/3387KJ fehérje: 7,2g zsír/telített 49,3g/0g szénhidrát: 30,6g cukor: 0,0g só.: 5,38g	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	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g

Étlap változás jogát fenntartjuk.