win MENZA

47. hét 2026.11.16. - 2026.11.20. H - P

Oldal: 1

2026.10.01. 13:42:18

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
08 Iskola reggeli	Kakaó KALÁCS (FOSZLÓS)	Tea Körözött tehéntúróból tejföllel 100 g Zsemle teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Tej Pogácsa	Tea Sertésmájkrém Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Paradicsom	Tea Sajtkrém Zsemle teljes kiőrlésű Zöldpaprika
	energia: 464KCal/1942KJ fehérje: 17,3g zsír/telített: 10,5g/0g szénhidrát: 72,2g cukor: 16,0g só.: 1,27g	energia: 589KCal/2466KJ fehérje: 35,1g zsír/telített: 16,0g/0g szénhidrát: 70,1g cukor: 1,9g só.: 2,22g	energia: 498KCal/2082KJ fehérje: 15,4g zsír/telített: 22,6g/0g szénhidrát: 57,0g cukor: 0,0g só.: 0,27g	energia: 154KCal/644KJ fehérje: 5,8g zsír/telített: 2,2g/0g szénhidrát: 26,7g cukor: 1,9g só.: 1,79g	energia: 321KCal/1341KJ fehérje: 13,3g zsír/telített: 2,0g/0g szénhidrát: 61,5g cukor: 1,9g só.: 0,17g
01 Iskola A	Zöldbableves 4. Burgonyafőzelék 4. Sült virsli	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Tarhonyás hús sertésből 4.	Kertészleves Rakott burgonya 4.	Gyümölcsleves 4. Rántott sertésszelet 4. Burgonyapüré 4.	Babgulyás, zöldséges 4. Túrós metélt 4. ALMA Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg
	energia: 698KCal/2920KJ fehérje: 24,7g zsír/telített: 27,2g/0g szénhidrát: 86,4g cukor: 2,1g só.: 4,82g	energia: 795KCal/3325KJ fehérje: 44,5g zsír/telített: 27,3g/0g szénhidrát: 88,5g cukor: 0,0g só.: 3,12g	energia: 889KCal/3720KJ fehérje: 33,8g zsír/telített: 33,1g/0g szénhidrát: 103,7g cukor: 1,4g só.: 5,09g	energia: 1087KCal/4546K fehérje: 40,8g zsír/telített: 44,6g/0g szénhidrát: 109,6g cukor: 13,8g só.: 4,14g	energia: 1691KCal/7076KJ fehérje: 72,2g zsír/telített: 48,0g/0g szénhidrát: 233,1g cukor: 15,2g só.: 4,41g
38 Iskola Vacsora	Rántott csirkemell szendvics	Felvágott, csirkesonka Margarin Zöldpaprika Zsemle teljes kiőrlésű	Hamburger	SAJT, MACKÓ (33G/DB) KIFLI (VAJAS 34 G) Zöldpaprika	
	energia: 715KCal/2994KJ fehérje: 46,1g zsír/telített: 17,9g/0g szénhidrát: 91,3g cukor: 0,0g só.: 2,95g	energia: 805KCal/3367KJ fehérje: 24,5g zsír/telített: 50,5g/0g szénhidrát: 60,4g cukor: 0,0g só.: 1,50g	energia: 1761KCal/7369K fehérje: 13,8g zsír/telített: 23,1g/0g szénhidrát: 62,0g cukor: 0,0g só.: 0,47g	energia: 405KCal/1693KJ fehérje: 10,0g zsír/telített: 17,8g/0g szénhidrát: 19,9g cukor: 0,0g só.: 2,91g	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.