win MENZA

47. hét 2026.11.16. - 2026.11.20. H - P

Oldal: 1

2026.10.01. 13:42:44

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
39 Iskola B	Zöldbableves 4. Zöldséges húsos tészta	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Rántott sajt 4. Párolt rizs 4. Tartármártás 2.	Kertészleves Sólet 4.	Gyümölcsleves 4. Zöldborsópörkölt Tésztaköret 4.	Babgulyás, zöldséges 4. Fánk ALMA Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg
	energia: 1032KCal/4319K fehérje: 44,2g zsír/telített 24,5g/0g szénhidrát: 110,1g cukor: 2,1g só.: 3,70g	energia: 1296KCal/5421K fehérje: 32,5g zsír/telített 80,0g/0g szénhidrát: 151,7g cukor: 0,7g só.: 1,75g	energia: 898KCal/3756KJ fehérje: 45,4g zsír/telített 21,4g/0g szénhidrát: 125,3g cukor: 1,4g só.: 3,04g	energia: 1282KCal/5364K fehérje: 42,7g zsír/telített 25,4g/0g szénhidrát: 197,2g cukor: 13,8g só.: 5,32g	energia: 1622KCal/6786KJ fehérje: 60,1g zsír/telített 42,2g/0g szénhidrát: 237,9g cukor: 15,2g só.: 2,41g
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.