win MENZA

48. hét 2026.11.23. - 2026.11.27. H - P

Oldal: 1

2026.10.01. 13:43:52

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
08 Iskola reggeli	Tej Kakaós csiga	Tea Vajkrém Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Uborka	Tej TÚRÓS RÉTES (57 g)	Tea Felvágott, csirkesonka Kifli teljes kiőrlésü Zöldpaprika Margarin	Tea Tojáskrém 100 g Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Paradicsom
	energia: 602KCal/2518KJ fehérje: 14,4g zsír/telített 27,4g/0g szénhidrát: 70,6g cukor: 10,4g só.: 0,27g	energia: 529KCal/2214KJ fehérje: 5,3g zsír/telített 41,3g/0g szénhidrát: 27,0g cukor: 1,9g só.: 0,62g	energia: 475KCal/1989KJ fehérje: 18,1g zsír/telített 12,5g/0g szénhidrát: 53,1g cukor: 10,5g só.: 0,27g	energia: 489KCal/2045KJ fehérje: 220,3g zsír/telített 54,7g/0g szénhidrát: 981,2g cukor: 1,9g só.: 2,12g	energia: 568KCal/2376KJ fehérje: 26,8g zsír/telített 30,4g/0g szénhidrát: 41,3g cukor: 1,9g só.: 3,86g
01 Iskola A	Tojásleves 4. Carbonarra spagetti	Gyümölcsleves 4. Párolt rizs 4. Rántott sajt 4. Tartármártás 1.	Csontleves csigatésztával 4. Paradicsomos káposztafőzelék 4. Sült hús Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Vajgaluskaleves Dubarry szelet Párolt rizs 4.	Hamis gulyásleves 4. Túrógombóc 3. Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg ALMA
	energia: 690KCal/2885KJ fehérje: 39,3g zsír/telített 19,5g/0g szénhidrát: 83,8g cukor: 0,0g só.: 5,67g	energia: 882KCal/3692KJ fehérje: 13,0g zsír/telített 40,9g/0g szénhidrát: 125,3g cukor: 14,4g só.: 0,63g	energia: 678KCal/2835KJ fehérje: 22,6g zsír/telített 6,9g/0g szénhidrát: 125,7g cukor: 15,2g só.: 5,82g	energia: 1167KCal/4884K fehérje: 49,3g zsír/telített 42,2g/0g szénhidrát: 144,1g cukor: 0,0g só.: 3,34g	energia: 984KCal/4118KJ fehérje: 39,3g zsír/telített 33,9g/0g szénhidrát: 124,5g cukor: 34,5g só.: 3,29g
38 Iskola Vacsora	Rántott csirkemell szendvics	Sertésmájkrém Kifli teljes kiőrlésü Zöldpaprika	Sült virsli Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg MUSTÁR	Zöldpaprika SAJT, MACKÓ (33G/DB) Kifli teljes kiőrlésű 1	
	energia: 715KCal/2994KJ fehérje: 46,1g zsír/telített 17,9g/0g szénhidrát: 91,3g cukor: 0,0g só.: 2,95g	energia: 224KCal/935KJ fehérje: 211,2g zsír/telített 31,1g/0g szénhidrát: 979,9g cukor: 0,0g só.: 2,21g	energia: 383KCal/1602KJ fehérje: 17,5g zsír/telített 17,5g/0g szénhidrát: 37,3g cukor: 0,0g só.: 3,52g	energia: 577KCal/2413KJ fehérje: 20,9g zsír/telített 35,3g/0g szénhidrát: 60,2g cukor: 0,0g só.: 4,82g	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