win MENZA

48. hét 2026.11.23. - 2026.11.27. H - P

Oldal: 1

2026.10.01. 13:43:20

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
39 Iskola B	Rácos Zöldbab 4 Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Tojásleves 4.	Vajas galuska, levesbetét 4. Chilis Bab	Csontleves csigatésztával 4. Hortobágyi tészta	Vajgaluskaleves Székelykáposzta 4.	Hamis gulyásleves 4. Sajtos metélt 4. ALMA Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg
	energia: 564KCal/2361KJ fehérje: 34,8g zsír/telített 16,0g/0g szénhidrát: 65,6g cukor: 0,0g só.: 4,96g	energia: 606KCal/2535KJ fehérje: 41,1g zsír/telített 14,5g/0g szénhidrát: 70,3g cukor: 0,0g só.: 2,31g	energia: 832KCal/3480KJ fehérje: 41,8g zsír/telített 25,9g/0g szénhidrát: 99,3g cukor: 2,6g só.: 4,68g	energia: 852KCal/3564KJ fehérje: 41,5g zsír/telített 31,6g/0g szénhidrát: 95,8g cukor: 0,1g só.: 5,85g	energia: 1260KCal/5273KJ fehérje: 43,0g zsír/telített 43,8g/0g szénhidrát: 168,8g cukor: 16,5g só.: 5,65g
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

Étlap változás jogát fenntartjuk.