Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00478) Iskolás gyermek X. felsős**	Gyümölcs tea, Sajtos baromfi párizsi[7,(1,6)], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé [7,(1)], Kalács [1,3,7]	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka (1,6), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Forralt tej [7], Csokis gabonagolyó[1,7,(5,6,8)]	Gyümölcs tea, Kockasajt, sonkás[6,7,(1)], TK. Kifli [1,(13)]
		Energia: 309,26 Kcal / 1 292,71 Kj	Energia: 226,92 Kcal / 948,53 Kj	Energia: 273,27 Kcal / 1 142,27 Kj	Energia: 255,66 Kcal / 1 068,66 Kj	Energia: 247,76 Kcal / 1 035,64 Kj
		Fehérje 10,26 g; Zsír 8,37 g; T.Zsírsav 2,36 g; Szénhidrát 47,07 g; Cukor 15,14 g; Só 1,60 g	Fehérje 10,36 g; Zsír 6,15 g; T.Zsírsav 2,93 g; Szénhidrát 32,26 g; Cukor 14,89 g; Só 0,58 g	Fehérje 14,42 g; Zsír 1,57 g; T.Zsírsav 0,37 g; Szénhidrát 49,15 g; Cukor 15,14 g; Só 1,35 g	Fehérje 9,60 g; Zsír 4,80 g; T.Zsírsav 1,63 g; Szénhidrát 44,20 g; Cukor 10,60 g; Só 0,27 g	Fehérje 8,70 g; Zsír 5,78 g; T.Zsírsav 3,04 g; Szénhidrát 39,83 g; Cukor 15,46 g; Só 1,12 g
Ebéd	**(00478) Iskolás gyermek X. felsős**	Lencsegulyás [9,10,(12)], Mákszórás [8,(5)], Főtt tészta[1], Félbarna kenyér [1], Alma	Rizsleves[9], Sült debreceni kolbász (1,6,7), Paradicsomos káposzta [1,(12)], Félbarna kenyér [1]	Brokkolikrémleves [1,7], Levesgyöngy [1,3,(6,7)], Zöldséges húsos bulgur [1], Céklasaláta (12)	Köménymagleves[1], Pirított kenyérkocka[1], BBQ-s csirkemellragu [1,3], Párolt rizsköret	Sajtgaluska leves [1,3,7], Főtt tojás[3], Sólet [1], Félbarna kenyér[1], Gyümölcs
		Energia: 893,62 Kcal / 3 735,33 Kj	Energia: 719,27 Kcal / 3 006,55 Kj	Energia: 613,24 Kcal / 2 563,34 Kj	Energia: 754,92 Kcal / 3 155,57 Kj	Energia: 677,14 Kcal / 2 830,45 Kj
		Fehérje 31,03 g; Zsír 26,78 g; T.Zsírsav 6,49 g; Szénhidrát 127,19 g; Cukor 15,19 g; Só 1,79 g	Fehérje 28,51 g; Zsír 40,69 g; T.Zsírsav 10,94 g; Szénhidrát 58,07 g; Cukor 9,30 g; Só 2,81 g	Fehérje 30,42 g; Zsír 15,85 g; T.Zsírsav 3,83 g; Szénhidrát 91,02 g; Cukor 11,46 g; Só 2,75 g	Fehérje 35,76 g; Zsír 10,42 g; T.Zsírsav 1,25 g; Szénhidrát 128,72 g; Cukor 0,14 g; Só 2,00 g	Fehérje 32,79 g; Zsír 21,16 g; T.Zsírsav 5,54 g; Szénhidrát 85,19 g; Cukor 0,00 g; Só 3,51 g
Uzsonna	**(00478) Iskolás gyermek X. felsős**	Petrezselymes túrókrém [7,(1)], Császárzsemle [1,7]	Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Rágórépa	Gouda sajt[7,(1)], Margarin, Zsemle[1]	Házi sertéshúskrém [1,7], Tk. zsemle [1,(13)], Jégcsapretek	Dejós búrkifli[1,7,8]
		Energia: 177,21 Kcal / 740,74 Kj	Energia: 321,09 Kcal / 1 342,16 Kj	Energia: 295,13 Kcal / 1 233,64 Kj	Energia: 282,73 Kcal / 1 181,81 Kj	Energia: 186,00 Kcal / 777,48 Kj
		Fehérje 9,37 g; Zsír 3,52 g; T.Zsírsav 1,76 g; Szénhidrát 26,82 g; Cukor 0,43 g; Só 0,23 g	Fehérje 7,12 g; Zsír 15,74 g; T.Zsírsav 0,14 g; Szénhidrát 37,33 g; Cukor 0,00 g; Só 1,07 g	Fehérje 16,48 g; Zsír 12,00 g; T.Zsírsav 7,18 g; Szénhidrát 32,24 g; Cukor 0,00 g; Só 1,67 g	Fehérje 12,97 g; Zsír 9,40 g; T.Zsírsav 2,90 g; Szénhidrát 36,22 g; Cukor 0,63 g; Só 2,19 g	Fehérje 3,30 g; Zsír 9,50 g; T.Zsírsav 4,50 g; Szénhidrát 21,50 g; Cukor 3,75 g; Só 0,36 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

GasztVital gasztvital.hu