

2026.JANUÁR 12-16

Ranolder Iskola felső	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Pickwick tea Paradicsom 3 dkg mosott Finomino pástörvirsli (6) Teljeskiőrlésű Tönkölyös kenyér 7dkg (1,3,6,7,8,11,12) energia 367 kcal szénhidr.40,5 g fehérje 8765 g cukor 0,9 g zsír 13,8 g só 2,2 g telített zsír 4,1 g	Kakaó 3dl (7) Félbarna kenyér (1,3,5,6,8,11,12) Delma margarin szendvics energia 371 kcal szénhidr.58,8 g fehérje 16,4 g cukor 18,5 g zsír 5,7 g só 1,4 g telített zsír 3,3 g	Tej 1,5% 3dl (7) Korpás kifli (1,3,5,6,8,11,12) Kígyóuborka 3 dkg mosott Kockasajt 2 db. (7) energia 344 kcal szénhidr.39,8 g fehérje 15,8 g cukor 15,6 g zsír 11,7 g só 0,5 g telített zsír 5,3 g	Pickwick tea Teljes kiőrlésű zsemle (1,3,5,6,8,11,12) Tojáskrém (3) Zöldpaprika 3 dkg mosott energia 214 kcal szénhidr.31,8 g fehérje 10 g cukor 0,5 g zsír 4,7 g só 0,7 g telített zsír 26,1 g	Tej 1,5% 3dl (7) Alma 15 dkg mosott Gabonapehely csokis (1,6) energia 228 kcal szénhidr.31,5 g fehérje 10,1 g cukor 14,4 g zsír 4,8 g só 0,3 g telített zsír 3,1 g
Ebéd	Karalábé krémleves (1,7) Pirított kenyérkocka gyerek (1,3,5,6,8,11,12) Rizses hús Csemege uborka 11 dkg (12) energia 728 kcal szénhidr.114,8 g fehérje 32,9 g cukor 0,5 g zsír 13,4 g só 1,6 g telített zsír 1,9 g	Becsinált leves szárnyasból (1,3,9) Káposztás kocka suli (1,3) Alma mosott energia 684 kcal szénhidr.112,4 g fehérje 35,2 g cukor 1 g zsír 10 g só 1,4 g telített zsír 0,4 g	Paradicsom leves (1,3,9) Tört burgonya Sült sertés karaj peccsenyével (1) Vegyes vágott savanyú 4.korcs (12) energia 697 kcal szénhidr.112 g fehérje 31,2 g cukor 2,3 g zsír 13,4 g só 1,4 g telített zsír 0,9 g	Vegyes zöldség leves. (1,3,9) Sárgaborsó főzelék (1,7) Fasírt (1,3,6,7,8,11,12) Teljeskiőrlésű Tönkölyös kenyér 7dkg (1,3,6,7,8,11,12) energia 777 kcal szénhidr.123,2 g fehérje 31,8 g cukor 4,5 g zsír 11,2 g só 2,3 g telített zsír 10,1 g	Vajasgaluska leves (1,3,9) Sült burgonya Brassói aprópecsenye Cékla saláta 4.korcs. (12) energia 855 kcal szénhidr.93,7 g fehérje 33,3 g cukor 3,9 g zsír 36,3 g só 2,3 g telített zsír 18,2 g
Uzsonna	Kifli (1,3,5,6,8,11,12) Szivecske gyümölcsjoghurt (7) energia 204 kcal szénhidr.40,7 g fehérje 7,4 g cukor 13 g zsír 2,3 g só 1,9 g telített zsír 0,8 g	Teljeskiőrlésű Tönkölyös kenyér 7dkg (1,3,6,7,8,11,12) Kaliforniai paprika 3 dkg mosott Natur vajkrém (7) energia 213 kcal szénhidr.39,1 g fehérje 7 g cukor 0,3 g zsír 2,3 g só 1 g telített zsír 1,1 g	Fatörzs (1,3,6,7,8,11,12) Delma margarin szendvics energia 352 kcal szénhidr.59 g fehérje 10 g cukor 7,8 g zsír 7,9 g só 0,7 g telített zsír 0,1 g	Félbarna kenyér (1,3,5,6,8,11,12) Delma margarin szendvics Póré hagyma /1 mosott Trappista sajt (7) energia 316 kcal szénhidr.40,7 g fehérje 14,9 g cukor 0 g zsír 9,5 g só 1,8 g telített zsír 0,2 g	Teljeskiőrlésű Tönkölyös kenyér 7dkg (1,3,6,7,8,11,12) Delma margarin szendvics Sárgarépa mosott Tauris csemege szalámi (6) energia 315 kcal szénhidr.39,1 g fehérje 13,2 g cukor 0 g zsír 12 g só 1 g telített zsír 8,8 g

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!