

Iskola

Étlap

2025. március 17 - 2025. március 21

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
Tízórai	Tejeskávé^{1,7}, teljes kiőrlésű mini kalács^{1,3,7} E: 378kcal Tel.zsír.: 3g CH: 57g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 31g Ca: 268mg	Kenőmájás^{6,7}, Zöldárú paradicsom, Gyümölcs tea, teljes kiőrlésű zsemle¹ E: 290kcal Tel.zsír.: 4g CH: 39g Só: 1,5g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 9g Ca: 8mg	Tej⁷, gabonapehely¹ E: 286kcal Tel.zsír.: 5g CH: 41g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 24g Ca: 347mg	Főtt virsli, Gyümölcs tea, ketchup, Hot dog kifli^{1,7} E: 452kcal Tel.zsír.: 5g CH: 67g Só: 3,3g Zsír: 13g Feh.: 17g Cuk.: 10g Ca: 36mg	Margarin, Gyümölcs tea, Zöldáru uborka, Trappista sajt⁷, vizes zsemle¹ E: 303kcal Tel.zsír.: 6g CH: 37g Só: 1,7g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 8g Ca: 195mg
Ebéd	Csontleves^{1,3,9}, Tökfőzelék^{1,7}, Sertéspörkölt, rozsoskenyér^{1,6} E: 456kcal Tel.zsír.: 3g CH: 54g Só: 1,6g Zsír: 18g Feh.: 17g Cuk.: 15g Ca: 109mg	Lebbencsleves sárgarépával^{1,3}, Mandarin, Milánói spagetti^{1,3,7}, Sajt szórat⁷ E: 494kcal Tel.zsír.: 6g CH: 62g Só: 2,1g Zsír: 16g Feh.: 24g Cuk.: 17g Ca: 220mg	Köménymaglevés pirított kenyérkockával¹, Mézes-mustáros csirkemell¹⁰, Párolt rizs E: 491kcal Tel.zsír.: 2g CH: 65g Só: 1,3g Zsír: 15g Feh.: 24g Cuk.: 1g Ca: 24mg	Reszelttészta - leves^{1,3,9}, Székelykáposzta^{1,7}, Félbarna kenyér¹ E: 519kcal Tel.zsír.: 3g CH: 48g Só: 3,3g Zsír: 23g Feh.: 27g Cuk.: 10g Ca: 151mg	Minestore leves^{1,7,9}, Nudli^{1,3}, fahéjas szórat E: 602kcal Tel.zsír.: 2g CH: 110g Só: 2,5g Zsír: 10g Feh.: 17g Cuk.: 24g Ca: 162mg
Uzsonna	Zöldáru paprika, Margarin, Turista felvágott⁶, Panini kifli^{1,7} E: 325kcal Tel.zsír.: 5g CH: 33g Só: 1,8g Zsír: 16g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 14mg	Vajas pogácsa^{1,3,7} E: 391kcal Tel.zsír.: g CH: 45g Só: g Zsír: 19g Feh.: 8g Cuk.: g Ca: mg	Sonkás-sajtos háromszög^{1,3,6,7} E: 384kcal Tel.zsír.: 5g CH: 41g Só: 0,9g Zsír: 18g Feh.: 13g Cuk.: 4g Ca: 129mg	Fejessaláta, vajkrém⁷, zsemle, zabpelyhes¹ E: 311kcal Tel.zsír.: 4g CH: 39g Só: 0,7g Zsír: 13g Feh.: 8g Cuk.: 9g Ca: 23mg	gyümölcs joghurt⁷, Tejes kifli^{1,3,7} E: 212kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 1,3g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 15g Ca: 135mg
Energia:	1 159,29kcal	1 175,15kcal	1 161,46kcal	1 282,51kcal	1 116,72kcal
Zsír:	44,37g	43,87g	42,18g	48,79g	26,49g
Telített zsírsav:	11,41g	9,61g	11,64g	11,88g	10,68g
Fehérje:	40,63g	43,08g	45,46g	52,08g	37,09g
Szénhidrát:	144,60g	145,43g	146,83g	154,18g	180,34g
Cukor:	31,58g	18,20g	28,27g	17,81g	11,90g
Só:	3,90g	3,54g	3,11g	7,31g	5,45g
Ca:	391,24mg	227,82mg	499,27mg	211,03mg	492,51mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!