

Iskola

Étlap

2025. március 24 - 2025. március 28

Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
Tízórai	Tej⁷, Sajtos rúd^{1,3,7} E: 337kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 1,1g Zsír: 16g Feh.: 11g Cuk.: 11g Ca: 240mg	Pizzás baguette^{1,3,7}, Gyümölcs tea E: 314kcal Tel.zsír.: g CH: 41g Só: 1,1g Zsír: 14g Feh.: 6g Cuk.: 7g Ca: 0mg	Tojáskrém^{3,7,10}, Zöldárú paradicsom, Gyümölcs tea, teljes kiőrlésű zsemle¹ E: 275kcal Tel.zsír.: 2g CH: 40g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 9g Ca: 26mg	Gyümölcs tea, mini lekvár, Tejes kifli^{1,3,7} E: 214kcal Tel.zsír.: 1g CH: 46g Só: 1,0g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 20g Ca: 9mg	Briós^{1,3,7}, Vaniliás tej⁷ E: 358kcal Tel.zsír.: 6g CH: 49g Só: 0,8g Zsír: 12g Feh.: 14g Cuk.: 23g Ca: 313mg
Ebéd	Tojásleves^{1,3}, Finomfőzelék^{1,7}, Sült párizsi⁶, Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 587kcal Tel.zsír.: 3g CH: 57g Só: 2,6g Zsír: 29g Feh.: 22g Cuk.: 9g Ca: 166mg	Zöldségleves⁹, Gombás csirkepaprikás^{1,7}, Párolt rizs E: 618kcal Tel.zsír.: 3g CH: 72g Só: 1,7g Zsír: 32g Feh.: 22g Cuk.: 6g Ca: 88mg	Vajgaluskaleves^{1,3,6,7,9}, Húsgombóc paradicsommártással^{1,3,9}, Tört burgonya E: 548kcal Tel.zsír.: 2g CH: 75g Só: 1,7g Zsír: 16g Feh.: 23g Cuk.: 15g Ca: 70mg	Frankfurti leves zöldségesen^{1,7}, Alma, Mákos tészta^{1,3} E: 711kcal Tel.zsír.: 8g CH: 86g Só: 2,3g Zsír: 30g Feh.: 23g Cuk.: 25g Ca: 291mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma)^{1,7}, Banán, Tojásos galuska házi^{1,3,7}, Fejessaláta E: 586kcal Tel.zsír.: 4g CH: 95g Só: 1,2g Zsír: 14g Feh.: 16g Cuk.: 45g Ca: 108mg
Uzsonna	Piskóta kocka^{1,3,7} E: 316kcal Tel.zsír.: 1g CH: 62g Só: 0,7g Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 36g Ca: 57mg	Margarin, Zöldáru uborka, zala felvágott⁶, teljes kiőrlésű zsemle¹ E: 258kcal Tel.zsír.: 3g CH: 31g Só: 1,5g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 10mg	kakaós csiga^{1,3,7} E: 387kcal Tel.zsír.: g CH: 69g Só: g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg	Túrós pogácsa^{1,3,7} E: 186kcal Tel.zsír.: 2g CH: 23g Só: 0,9g Zsír: 7g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 30mg	Zöldáru paprika, Natúr sajtkrém⁷, korpás zsemle¹ E: 207kcal Tel.zsír.: 5g CH: 26g Só: 0,9g Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 46mg
Energia:	1 239,80kcal	1 190,45kcal	1 210,13kcal	1 111,31kcal	1 151,93kcal
Zsír:	49,26g	55,04g	33,31g	37,95g	34,18g
Telített zsírsav:	6,80g	6,18g	3,48g	10,67g	14,22g
Fehérje:	39,50g	37,42g	41,70g	34,77g	36,15g
Szénhidrát:	154,74g	143,19g	184,09g	154,10g	169,84g
Cukor:	21,42g	6,83g	10,21g	27,33g	50,02g
Só:	4,38g	4,39g	2,77g	4,23g	2,77g
Ca:	462,82mg	98,50mg	96,23mg	329,15mg	467,38mg

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!