

Iskola

# Étlap

2025. március 31 - 2025. április 4

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
<b>Tízórai</b>	Margarin, Gyümölcs tea, Zöldáru uborka, Trappista sajt <sup>7</sup> , teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 326kcal Tel.zsír.: 6g CH: 38g Só: 1,5g  Zsír: 12g Feh.: 14g Cuk.: 8g Ca: 185mg	Tejeskávé <sup>1,7</sup> , Foszlós kalács <sup>1,3,7</sup>  E: 385kcal Tel.zsír.: 5g CH: 59g Só: 0,7g  Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 31g Ca: 280mg	Zöldáru póréahagyma, Margarin, Gyümölcs tea, Turista felvágott <sup>6</sup> , teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 350kcal Tel.zsír.: 5g CH: 38g Só: 1,9g  Zsír: 16g Feh.: 11g Cuk.: 8g Ca: 27mg	Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Zöldáru paradicsom, Gyümölcs tea, Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 260kcal Tel.zsír.: 4g CH: 35g Só: 1,8g  Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 8g Ca: 18mg	Tej <sup>7</sup> , gabonapehely <sup>1</sup>  E: 328kcal Tel.zsír.: 5g CH: 49g Só: 1,1g  Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk.: 28g Ca: 374mg
<b>Ebéd</b>	Kertészleves <sup>1,9</sup> , Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup> , Sertéspörkölt, bajor rozskenyér <sup>1,6</sup>  E: 621kcal Tel.zsír.: 4g CH: 74g Só: 1,5g  Zsír: 22g Feh.: 30g Cuk.: 7g Ca: 124mg	Húsgaluska leves <sup>1,3,9</sup> , Körte, Sonkás rakott kocka <sup>1,3,7</sup>  E: 611kcal Tel.zsír.: 6g CH: 72g Só: 1,9g  Zsír: 23g Feh.: 28g Cuk.: 23g Ca: 144mg	Karalábéleves <sup>1,3</sup> , Csemege sült karaj <sup>1</sup> , Burgonyapüré <sup>6,7</sup> , Káposzta saláta kész  E: 522kcal Tel.zsír.: 3g CH: 55g Só: 4,8g  Zsír: 22g Feh.: 25g Cuk.: 12g Ca: 154mg	Babgulyás sertés combból <sup>1,9</sup> , Medvehagymás stangli házi <sup>1,3,6,7</sup> , Narancs  E: 676kcal Tel.zsír.: 9g CH: 71g Só: 1,6g  Zsír: 31g Feh.: 25g Cuk.: 15g Ca: 200mg	Brokkolikrémleves <sup>1,6</sup> , Párolt rizs, Tartármártás <sup>3,7,10</sup> , panírozott gombafej <sup>1,3</sup>  E: 595kcal Tel.zsír.: 4g CH: 61g Só: 1,1g  Zsír: 34g Feh.: 10g Cuk.: 4g Ca: 73mg
<b>Uzsonna</b>	gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Tejés kifli <sup>1,3,7</sup>  E: 212kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 1,3g  Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 15g Ca: 135mg	Zöldáru paprika, Margarin, párizsi <sup>6</sup> , császárszemle <sup>1,3,7</sup>  E: 228kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 1,0g  Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 31mg	lekváros bukta <sup>1,3,7</sup>  E: 259kcal Tel.zsír.: g CH: 46g Só: g  Zsír: 5g Feh.: 6g Cuk.: g Ca: mg	omlós keksz, gabonás, gyümölcsös <sup>1,3,7</sup> , almalé szűrt 100%  E: 334kcal Tel.zsír.: g CH: 58g Só: 0,2g  Zsír: 10g Feh.: 4g Cuk.: 11g Ca: mg	Korpás kifli <sup>1,6,7</sup> , kockasajt <sup>7</sup>  E: 193kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 1,0g  Zsír: 5g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 182mg
Energia:	1 158,26kcal	1 224,41kcal	1 131,97kcal	1 270,14kcal	1 116,12kcal
Zsír:	39,47g	45,14g	42,37g	49,78g	49,39g
Telített zsírsav:	12,04g	11,39g	8,83g	12,87g	11,83g
Fehérje:	50,70g	48,18g	42,85g	38,66g	29,55g
Szénhidrát:	145,29g	153,33g	138,79g	163,41g	136,54g
Cukor:	13,24g	34,57g	10,46g	27,49g	32,12g
Só:	4,26g	3,58g	6,71g	3,67g	3,21g
Ca:	443,84mg	454,51mg	180,48mg	217,76mg	628,20mg

### 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!