

Iskola

Étlap

2025. június 9 - 2025. június 13

| Étkezés           | 2025.06.10<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                     | 2025.06.11<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                 | 2025.06.12<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                           | 2025.06.13<br>Péntek                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai           | Tonhalkrém joghurttal <sup>4,7,10</sup> ,<br>Zöldárú paradicsom,<br>Gyümölcs tea, teljes<br>kiörlésű zsemle <sup>1</sup><br><br>E: 223kcal<br>Tel.zsír.: 0g<br>CH: 39g<br>Só: 0,7g<br><br>Zsír: 3g<br>Feh.: 7g<br>Cuk.: 9g<br>Ca: 12mg | Zöldáru paprika, Limonádé,<br>Margarin, párizsi <sup>6</sup> ,<br>császárszemle <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 343kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 50g<br>Só: 1,0g<br><br>Zsír: 11g<br>Feh.: 8g<br>Cuk.: 27g<br>Ca: 35mg                     | Gyümölcs tea, túrós rétes <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 337kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 41g<br>Só: 0,3g<br><br>Zsír: 14g<br>Feh.: 10g<br>Cuk.: 23g<br>Ca: 0mg                                                         | Zöldáru uborka, Tej <sup>7</sup> , korpás<br>zsemle <sup>1</sup> , zöldség pástétom <sup>6</sup><br><br>E: 332kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 37g<br>Só: 1,1g<br><br>Zsír: 14g<br>Feh.: 13g<br>Cuk.: 12g<br>Ca: 256mg       |
| Ebéd              | Sertésraguleves<br>tárkonyos <sup>7,9</sup> , Banán, Túrós<br>csusza <sup>1,7</sup><br><br>E: 693kcal<br>Tel.zsír.: 8g<br>CH: 81g<br>Só: 0,9g<br><br>Zsír: 27g<br>Feh.: 30g<br>Cuk.: 34g<br>Ca: 131mg                                  | Karalábéleves <sup>1,3</sup> ,<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék <sup>1,9</sup> , Félbarna<br>kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 589kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 82g<br>Só: 2,0g<br><br>Zsír: 17g<br>Feh.: 25g<br>Cuk.: 30g<br>Ca: 114mg | Zöldborsóleves, Alma,<br>Szárnyasrizottó ananással <sup>7</sup><br><br>E: 523kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 65g<br>Só: 1,1g<br><br>Zsír: 16g<br>Feh.: 30g<br>Cuk.: 17g<br>Ca: 139mg                                 | Gombakrémleves <sup>6</sup> ,<br>Fokhagymás sült karaj, Tört<br>burgonya, Coleslaw saláta <sup>7</sup><br><br>E: 604kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 67g<br>Só: 1,8g<br><br>Zsír: 25g<br>Feh.: 28g<br>Cuk.: 25g<br>Ca: 140mg |
| Uzsonna           | gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Tejes<br>kifli <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 212kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 34g<br>Só: 1,3g<br><br>Zsír: 5g<br>Feh.: 7g<br>Cuk.: 15g<br>Ca: 135mg                                                        | Kakaós csiga házi <sup>1,3,6,7</sup><br><br>E: 337kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 58g<br>Só: 0,1g<br><br>Zsír: 6g<br>Feh.: 10g<br>Cuk.: 10g<br>Ca: 53mg                                                                                 | Zöldáru póréhgyma,<br>Margarin, Trappista sajt <sup>7</sup> ,<br>zsemle, zabpelyhes <sup>1</sup><br><br>E: 352kcal<br>Tel.zsír.: 6g<br>CH: 36g<br>Só: 1,2g<br><br>Zsír: 16g<br>Feh.: 15g<br>Cuk.: 6g<br>Ca: 196mg | teljes kiörlésű vaniliás<br>párna <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 330kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 56g<br>Só: 1,7g<br><br>Zsír: 8g<br>Feh.: 7g<br>Cuk.: g<br>Ca: mg                                                            |
| Energia:          | 1 127,80kcal                                                                                                                                                                                                                           | 1 269,33kcal                                                                                                                                                                                                                         | 1 211,69kcal                                                                                                                                                                                                      | 1 265,57kcal                                                                                                                                                                                                             |
| Zsír:             | 34,99g                                                                                                                                                                                                                                 | 34,19g                                                                                                                                                                                                                               | 45,13g                                                                                                                                                                                                            | 47,19g                                                                                                                                                                                                                   |
| Telített zsírsav: | 10,42g                                                                                                                                                                                                                                 | 3,74g                                                                                                                                                                                                                                | 9,64g                                                                                                                                                                                                             | 5,63g                                                                                                                                                                                                                    |
| Fehérje:          | 44,18g                                                                                                                                                                                                                                 | 43,09g                                                                                                                                                                                                                               | 54,47g                                                                                                                                                                                                            | 48,22g                                                                                                                                                                                                                   |
| Szénhidrát:       | 154,09g                                                                                                                                                                                                                                | 189,77g                                                                                                                                                                                                                              | 141,77g                                                                                                                                                                                                           | 159,76g                                                                                                                                                                                                                  |
| Cukor:            | 42,77g                                                                                                                                                                                                                                 | 32,33g                                                                                                                                                                                                                               | 37,36g                                                                                                                                                                                                            | 29,74g                                                                                                                                                                                                                   |
| Só:               | 2,91g                                                                                                                                                                                                                                  | 3,10g                                                                                                                                                                                                                                | 2,70g                                                                                                                                                                                                             | 4,62g                                                                                                                                                                                                                    |
| Ca:               | 278,10mg                                                                                                                                                                                                                               | 201,51mg                                                                                                                                                                                                                             | 335,76mg                                                                                                                                                                                                          | 396,47mg                                                                                                                                                                                                                 |

**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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!