

Iskola

Étlap

2025. június 16 - 2025. június 20

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea, Sajtos rúd _{1,3,7} E: 423kcal Tel.zsír.: g CH: 54g Só: 1,6g Zsír: 19g Feh.: 8g Cuk.: 8g Ca: 0mg	Körözött ₇ , Zöldárú paradicsom, Gyümölcs tea, teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 287kcal Tel.zsír.: 3g CH: 41g Só: 0,9g Zsír: 7g Feh.: 13g Cuk.: 11g Ca: 58mg	Karamellás tej ₇ , Foszlós kalács _{1,3,7} E: 392kcal Tel.zsír.: 6g CH: 59g Só: 0,7g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 36g Ca: 312mg	Margarin, Limonádé, Eidami sajt ₇ , retek hónapos, korpás zsemle ₁ E: 372kcal Tel.zsír.: 6g CH: 53g Só: 1,4g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 29g Ca: 266mg	Tej ₇ , gabonapehely ₁ E: 328kcal Tel.zsír.: 5g CH: 49g Só: 1,1g Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk.: 28g Ca: 374mg
Ebéd	Tojásleves _{1,3} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 610kcal Tel.zsír.: 7g CH: 61g Só: 2,6g Zsír: 27g Feh.: 29g Cuk.: 5g Ca: 180mg	Zöldségleves csigatésztával _{1,3,9} , Mézes-mustáros csirkemell ₁₀ , Párolt rizs E: 514kcal Tel.zsír.: 2g CH: 69g Só: 1,2g Zsír: 15g Feh.: 25g Cuk.: 3g Ca: 45mg	Húsleves (sertés), cérnametélttel _{1,3,9} , Főtt hús, sertéscomb, Paraj (spenót) főzelék _{1,7} , Főtt burgonya E: 536kcal Tel.zsír.: 2g CH: 50g Só: 1,6g Zsír: 19g Feh.: 40g Cuk.: 10g Ca: 290mg	Májgombóc (májgaluska) leves _{1,3,9} , Szilvatöltelékes gombóc (mirelit) _{1,3} , fahéjas szórát E: 607kcal Tel.zsír.: 2g CH: 111g Só: 2,0g Zsír: 11g Feh.: 16g Cuk.: 36g Ca: 82mg	Lebbencsleves sárgarépával _{1,3} , Nektarin, Milánói spagetti _{1,3,7} E: 480kcal Tel.zsír.: 5g CH: 65g Só: 1,9g Zsír: 14g Feh.: 23g Cuk.: 19g Ca: 143mg
Uzsonna	Margarin, Zöldáru uborka, csirkemell sonka ₆ , teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 224kcal Tel.zsír.: 1g CH: 33g Só: 1,4g Zsír: 4g Feh.: 12g Cuk.: 1g Ca: 9mg	Piskóta kocka _{1,3,7} E: 316kcal Tel.zsír.: 1g CH: 62g Só: 0,7g Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 36g Ca: 57mg	Zöldáru paprika, Margarin, Turista felvágott ₆ , vizes zsemle ₁ E: 297kcal Tel.zsír.: 5g CH: 30g Só: 2,1g Zsír: 15g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 25mg	Sajtos stangli _{1,3,7} E: 141kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 1,4g Zsír: 9g Feh.: 3g Cuk.: g Ca: mg	omlós keksz, gabonás, gyümölcsös _{1,3,7} , almalé szűrt 100% E: 334kcal Tel.zsír.: g CH: 58g Só: 0,2g Zsír: 10g Feh.: 4g Cuk.: 11g Ca: mg
Energia:	1 257,32kcal	1 116,53kcal	1 225,20kcal	1 120,39kcal	1 141,21kcal
Zsír:	50,52g	25,79g	44,97g	30,61g	34,39g
Telített zsírsav:	8,12g	6,00g	13,03g	7,43g	9,92g
Fehérje:	48,71g	44,69g	63,15g	31,64g	35,71g
Szénhidrát:	146,83g	171,77g	138,82g	175,67g	171,26g
Cukor:	6,07g	8,43g	23,61g	9,22g	58,03g
Só:	5,69g	2,79g	4,37g	4,80g	3,24g
Ca:	189,78mg	159,30mg	627,19mg	347,95mg	516,17mg

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!