

Iskola

Étlap

2025. június 23 - 2025. június 27

Étkezés	2025.06.23 Hétfő	2025.06.24 Kedd	2025.06.25 Szerda	2025.06.26 Csütörtök	2025.06.27 Péntek
Tízórai		Tejbedara ^{1,7} , Gyümölcs tea E: 365kcal Tel.zsír.: 3g CH: 64g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: 34g Ca: 284mg	Főtt virsli, Mustár ¹⁰ , Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ¹ E: 314kcal Tel.zsír.: 5g CH: 32g Só: 2,9g Zsír: 15g Feh.: 13g Cuk.: 13g Ca: 57mg	Melegszendvics ^{1,6,7} , Limonádé E: 386kcal Tel.zsír.: 6g CH: 56g Só: 2,3g Zsír: 12g Feh.: 19g Cuk.: 28g Ca: 229mg	Sonkás pizza ^{1,3,7} , Gyümölcs tea E: 335kcal Tel.zsír.: 4g CH: 41g Só: 1,2g Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk.: 11g Ca: 109mg
Ebéd		Grízgaluska leves ^{1,3,6,7,9} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} , Teljes kiörlésű kenyér ¹ E: 655kcal Tel.zsír.: 6g CH: 62g Só: 1,8g Zsír: 34g Feh.: 24g Cuk.: 4g Ca: 91mg	Csirkeraguleves ^{1,9} , Császármorzsa ^{1,3,7} E: 675kcal Tel.zsír.: 4g CH: 99g Só: 0,9g Zsír: 22g Feh.: 24g Cuk.: 25g Ca: 181mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Tarhonyáshús ¹ , Céklasaláta E: 574kcal Tel.zsír.: 3g CH: 79g Só: 1,5g Zsír: 17g Feh.: 23g Cuk.: 30g Ca: 97mg	Kertészleves ^{1,9} , Banán, Rakott kelkáposzta ⁷ E: 542kcal Tel.zsír.: 3g CH: 61g Só: 1,1g Zsír: 21g Feh.: 26g Cuk.: 42g Ca: 192mg
Uzsonna		Zöldáru póré hagyma, Margarin, vágott zsemle ^{1,7} , Trappista sajt ⁷ E: 241kcal Tel.zsír.: 4g CH: 30g Só: 1,4g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 142mg	Zöldáru paprika, vajkrém ⁷ , zsemle, zabpelyhes ¹ E: 293kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 0,4g Zsír: 13g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 6mg	Burgonyás pogácsa ^{1,3,7} E: 180kcal Tel.zsír.: 2g CH: 25g Só: 0,5g Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 37mg	Ivójoghurt ⁷ E: 272kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,4g Zsír: 8g Feh.: 13g Cuk.: 38g Ca: 428mg
Energia:	kcal	1 261,31kcal	1 281,82kcal	1 139,58kcal	1 148,99kcal
Zsír:	g	49,08g	49,26g	34,79g	41,43g
Telített zsírsav:	g	13,26g	12,72g	10,06g	10,62g
Fehérje:	g	46,13g	43,63g	48,36g	50,77g
Szénhidrát:	g	156,21g	166,82g	161,10g	138,94g
Cukor:	g	18,23g	20,83g	20,06g	61,12g
Só:	g	3,56g	4,18g	4,34g	2,67g
Ca:	mg	516,14mg	243,64mg	362,85mg	728,56mg

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!