

Iskola

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 7

Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Tízórai	Brió ^{1,3,7} , Tejeskáv ^{1,7} E: 425kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír: 5g, Feh.: 13g, CH: 67g, Cuk.: 36g, Só: 0,7g, Ca: 281mg	Zöldarú paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea, párizsi ⁶ , császárzsemle ^{1,3,7} E: 258kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 30g, Cuk.: 8g, Só: 1,0g, Ca: 32mg	Főtt virsli, Gyümölcs tea, Nagy kifli ^{1,7} , ketchup E: 316kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 38g, Cuk.: 10g, Só: 2,5g, Ca: 26mg	Tonhalkrém joghurttal ^{4,7,10} , Gyümölcs tea, korpás zsemle ¹ E: 183kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk.: 8g, Só: 0,7g, Ca: 21mg	Tej ⁷ , gabonapehely ¹ E: 286kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír: 5g, Feh.: 9g, CH: 41g, Cuk.: 24g, Só: 0,9g, Ca: 347mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3,6,7,9} , Chilisbab, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 553kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 27g, CH: 61g, Cuk.: 6g, Só: 1,5g, Ca: 81mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ^{1,3} , Körte, Majorannás sertéstokány ^{1,7} , Párolt rizs E: 691kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 27g, CH: 90g, Cuk.: 22g, Só: 1,2g, Ca: 118mg	Minstore leves ^{1,7,9} , Alma, Mákos tészta ^{1,3} E: 653kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír: 5g, Feh.: 21g, CH: 92g, Cuk.: 25g, Só: 2,0g, Ca: 340mg	Lebbencsleves sárgarépával ^{1,3} , Rizsfelfűjt lekvárral ^{1,3,7} E: 580kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 106g, Cuk.: 45g, Só: 1,0g, Ca: 205mg	Kertészleves ^{1,9} , Pincepörkölt, Félbarna kenyér ¹ , Csemege uborka E: 514kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 65g, Cuk.: 7g, Só: 3,5g, Ca: 85mg
Uzsonna	Zöldarú uborka, vajkrém ⁷ , teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 276kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk.: 1g, Só: 0,7g, Ca: 8mg	vaníliás croissant ^{1,3,7} E: 181kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír: g, Feh.: 3g, CH: 33g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Zöldarú paprika, Margarin, vizes zsemle ¹ , Trappista sajt ⁷ E: 276kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 30g, Cuk.: 0g, Só: 1,7g, Ca: 195mg	Sajtos rúd ^{1,3,7} E: 394kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír: g, Feh.: 8g, CH: 46g, Cuk.: 0g, Só: 1,6g, Ca: mg	Sajtos-kukoricás háromszög ^{1,3,7} E: 427kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír: 6g, Feh.: 16g, CH: 44g, Cuk.: 4g, Só: 0,9g, Ca: 148mg
Energia:	1 254,03kcal	1 129,92kcal	1 245,15kcal	1 157,51kcal	1 226,45kcal
Zsír:	45,74g	38,24g	45,73g	32,59g	45,94g
Telített zsírsav:	13,67g	4,33g	15,35g	3,68g	11,68g
Fehérje:	46,77g	38,75g	46,42g	29,06g	49,01g
Szénhidrát:	159,75g	152,46g	159,87g	185,11g	149,71g
Cukor:	18,55g	23,67g	16,61g	13,54g	33,96g
Só:	2,87g	2,16g	6,11g	3,31g	5,30g
Ca:	369,64mg	149,63mg	560,81mg	226,11mg	579,51mg

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!