

Iskola

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 10

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek	2026.01.10 Szombat
Tízórai	Margarin, Gyümölcs tea, Trappista sajt ⁷ , teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 323kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 14g, CH: 38g, Cuk.: 8g, Só: 1,5g, Ca: 181mg	Tejeskávé ^{1,7} , Foszlós kalács ^{1,3,7} E: 385kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 13g, CH: 59g, Cuk.: 31g, Só: 0,7g, Ca: 280mg	Kenőmáj ^{5,6,7} , Zöldárú paradicsom, Gyümölcs tea, zsemle, zabpelyhes ¹ E: 342kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 11g, CH: 43g, Cuk.: 13g, Só: 1,2g, Ca: 8mg	Tej ⁷ , Alföldi fehér kenyér ¹ , teavaj ⁷ E: 294kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 10g, CH: 32g, Cuk.: 11g, Só: 1,0g, Ca: 251mg	Margarin, Gyümölcs tea, vizes zsemle ¹ , soproni felvágott E: 207kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 37g, Cuk.: 7g, Só: 1,4g, Ca: 11mg	
Ebéd	Sertésraguleves tárkonyos ^{7,9} , Piskóta kocka ^{1,1,3,7} , Vaníliásodó (pudingporral) ⁷ E: 658kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 26g, CH: 88g, Cuk.: 57g, Só: 1,4g, Ca: 351mg	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} , Sertéssült (comb), Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Félbarna kenyér ¹ E: 612kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 36g, CH: 57g, Cuk.: 7g, Só: 1,8g, Ca: 188mg	Zöldség krémleves ^{1,7,9} , Sonkás rakott kocka ^{1,3,7} , alma E: 627kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 25g, CH: 72g, Cuk.: 19g, Só: 1,9g, Ca: 169mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Bakonyi csirkeragu ^{1,7} , bulgur ¹ E: 552kcal, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 22g, CH: 65g, Cuk.: 21g, Só: 0,8g, Ca: 122mg	Kertészleves ^{1,9} , Banán, Sóska főzelék ^{1,7} , Főtt burgonya, Főtt tojás ³ E: 568kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 18g, CH: 80g, Cuk.: 41g, Só: 1,3g, Ca: 176mg	
Uzsonna	burgonyás pogácsa ^{1,3} E: 291kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk.: 0g, Só: 1,6g, Ca: mg	Margarin, Zöldárú uborka, párizsi ⁶ , korpás zsemle ¹ E: 195kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 25g, Cuk.: 1g, Só: 1,2g, Ca: 22mg	gyümölcs joghurt ⁷ , Tejes kifli ^{1,3,7} E: 212kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 34g, Cuk.: 15g, Só: 1,3g, Ca: 135mg	Zöldárú paprika, Margarin, zsemle, zabpelyhes ¹ , paprikás szalámi E: 338kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk.: 4g, Só: 1,3g, Ca: 8mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 39g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	
Energia:	1 270,96kcal	1 191,32kcal	1 180,76kcal	1 183,30kcal	992,39kcal	kcal
Zsír:	47,14g	42,70g	43,93g	58,13g	33,69g	g
Telített zsírsav:	12,37g	8,78g	13,82g	17,31g	4,56g	g
Fehérje:	45,34g	56,34g	43,63g	43,13g	30,82g	g
Szénhidrát:	160,50g	141,69g	148,40g	131,89g	155,20g	g
Cukor:	15,31g	19,99g	31,78g	26,46g	35,44g	g
Só:	4,48g	3,62g	4,34g	3,13g	2,70g	g
Ca:	531,78mg	489,66mg	312,22mg	380,60mg	186,85mg	mg

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!