

Iskola

Étlap

2026. január 12 - 2026. január 16

Étkezés	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Tízórai	Briós ^{1,3,7} , Kakaó ^{6,7} E: 375kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír: 6g, Feh.: 14g, CH: 52g, Cuk.: 26g, Só: 0,8g, Ca: 316mg	Gyümölcs tea, teljes kiőrlésű vaniliás párna ^{1,3,7} E: 359kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 63g, Cuk.: 7g, Só: 1,7g, Ca: 0mg	Tej ⁷ , fűszeres vajkrém ⁷ , retek, teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 352kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 45g, Cuk.: 14g, Só: 1,1g, Ca: 245mg	Zöldáru poréahagyma, Tonhalkrém ^{4,7,10} , Gyümölcs tea, korpás zsemle ¹ E: 237kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 33g, Cuk.: 9g, Só: 0,7g, Ca: 32mg	Gyümölcs tea, Sajtos rúd ^{1,3,7} E: 246kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír: g, Feh.: 4g, CH: 33g, Cuk.: 7g, Só: 0,9g, Ca: 0mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3,6,7,9} , Tökfőzelék ^{1,7} , Csirkepörkölt, bajor rozskenyér ^{1,6} E: 529kcal, Zsír: 28g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 57g, Cuk.: 14g, Só: 1,7g, Ca: 103mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} , Narancs, Mediterrán sertéskaraj ^{1,3,7} , Párolt rizs E: 661kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 28g, CH: 82g, Cuk.: 24g, Só: 1,9g, Ca: 203mg	Zöldségleves ⁹ , Húspogácsa sertésből ^{1,3} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Félbarna kenyér ¹ E: 595kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 27g, CH: 63g, Cuk.: 5g, Só: 2,3g, Ca: 95mg	Tojásleves ^{1,3} , Bolognai spagetti ^{1,3,7} , Tészta köret ^{1,3} E: 931kcal, Zsír: 31g, Tel.zsír: 8g, Feh.: 43g, CH: 119g, Cuk.: 8g, Só: 2,7g, Ca: 264mg	Karfiolleves ⁹ , Körte, Túrótöltelékes gombóc ^{1,3,7} , Tejföl öntet ⁷ E: 628kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír: 10g, Feh.: 18g, CH: 82g, Cuk.: 40g, Só: 0,8g, Ca: 86mg
Uzsonna	Margarin, Zöldáru uborka, csirkemell sonka ⁶ , Panini kifli ^{1,7} E: 229kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 35g, Cuk.: 2g, Só: 1,3g, Ca: 9mg	kockasajt ⁷ , Tejes kifli ^{1,3,7} E: 175kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk.: g, Só: 1,0g, Ca: 8mg	Túrós batyu ^{1,3,6,7} E: 359kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 56g, Cuk.: 23g, Só: 0,3g, Ca: 91mg	Burgonyás pogácsa ^{1,3,7} E: 180kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 25g, Cuk.: 1g, Só: 0,5g, Ca: 37mg	Zöldáru paprika, vizes zsemle ¹ , zöldség pástétom ⁶ E: 253kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír: g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk.: 1g, Só: 1,1g, Ca: 14mg
Energia:	1 132,52kcal	1 194,55kcal	1 305,91kcal	1 347,58kcal	1 127,12kcal
Zsír:	44,23g	35,73g	45,22g	43,61g	46,31g
Telített zsírsav:	10,90g	5,45g	9,87g	10,89g	9,82g
Fehérje:	42,46g	41,15g	55,57g	57,64g	28,68g
Szénhidrát:	144,23g	173,52g	163,07g	177,74g	146,52g
Cukor:	33,38g	17,96g	23,24g	11,05g	41,00g
Só:	3,71g	4,59g	3,62g	3,94g	2,83g
Ca:	427,58mg	212,05mg	431,24mg	332,18mg	100,85mg

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!