

Iskola

Étlap

2026. január 19 - 2026. január 23

Étkezés	2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek
Tízórai	Vaniliás tej ⁷ , teljes kiőrlésű mini kalács ^{1,3,7} E: 312kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 39g, Cuk.: 18g, Só: 0,6g, Ca: 300mg	Kakaós croissant ^{1,3,7} , Gyümölcs tea E: 264kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk.: 16g, Só: 0,4g, Ca: 41mg	Főtt virsli, Gyümölcs tea, ketchup, Nagy kifli ^{1,7} E: 452kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 17g, CH: 67g, Cuk.: 10g, Só: 3,3g, Ca: 36mg	Zöldárú paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea, zsemle, zabpelyhes ¹ , pulyka párizsi ^{1,6} E: 333kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 44g, Cuk.: 13g, Só: 1,1g, Ca: 11mg	Tej ⁷ , gabonapehely ¹ E: 286kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 9g, CH: 41g, Cuk.: 24g, Só: 0,9g, Ca: 347mg
Ebéd	Magyaros gombaleves ^{1,3,9} , Mexikói sertésragu, Tészta köret ^{1,3} E: 646kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 33g, CH: 84g, Cuk.: 7g, Só: 1,8g, Ca: 103mg	Zellerleves ^{1,3,9} , Alma, Töltött paprika paradicsommártással ^{1,3,9} , Félbarna kenyér ¹ E: 614kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 27g, CH: 88g, Cuk.: 26g, Só: 2,5g, Ca: 108mg	Lebbencsleves sárgarépával ^{1,3} , Mézes-mustáros csirkemell ¹⁰ , Mandarin, Párolt rizs E: 557kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 26g, CH: 82g, Cuk.: 13g, Só: 1,2g, Ca: 51mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Lekvár sárgabarack, Darafelfújt ^{1,3,6,7} E: 606kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 19g, CH: 95g, Cuk.: 46g, Só: 1,2g, Ca: 270mg	Tyúkhúsleves cérnametélttel ¹ , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Félbarna kenyér ¹ , Panírozott csirke nuggets ^{1,3} E: 506kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 30g, CH: 60g, Cuk.: 7g, Só: 3,5g, Ca: 94mg
Uzsonna	Zöldáru paprika, Margarin, vágott zsemle ^{1,7} , paprikás szalámi E: 264kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk.: 0g, Só: 1,7g, Ca: 13mg	Margarin, Zöldáru uborka, Eidami sajt ⁷ , császárzsemle ^{1,3,7} E: 266kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 12g, CH: 22g, Cuk.: 1g, Só: 1,0g, Ca: 264mg	Csokoládés puding ⁷ E: 156kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk.: 25g, Só: 0,1g, Ca: 114mg	pizzás csiga ^{1,3,7} E: 225kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 1,8g, 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:	1 222,22kcal	1 143,98kcal	1 165,57kcal	1 162,88kcal	1 218,71kcal
Zsír:	41,92g	44,92g	28,28g	39,20g	44,81g
Telített zsírsav:	10,16g	11,68g	7,70g	7,21g	13,90g
Fehérje:	55,43g	42,55g	46,68g	36,00g	54,56g
Szénhidrát:	151,59g	138,43g	179,43g	165,75g	144,84g
Cukor:	23,21g	21,70g	19,70g	20,97g	34,17g
Só:	4,09g	3,85g	4,66g	4,04g	5,28g
Ca:	416,17mg	412,32mg	201,16mg	281,10mg	588,42mg

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!