

Iskola

Étlap

2026. január 26 - 2026. január 30

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Tízórai	Margarin, Gyümölcs tea, Zöldáru uborka, csirkemell sonka ⁶ , teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 253kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 40g, Cuk.: 8g, Só: 1,4g, Ca: 10mg	Zöldáru póréhagyma, Margarin, Trappista sajt ⁷ , Tej ⁷ , Panini kifli ^{1,7} E: 365kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 17g, CH: 39g, Cuk.: 8g, Só: 1,5g, Ca: 316mg	Zöldáru paprika, Körözött ⁷ , Gyümölcs tea, teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 287kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 13g, CH: 41g, Cuk.: 10g, Só: 0,9g, Ca: 57mg	Gyümölcs tea, Lekváros táska E: 357kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 4g, CH: 55g, Cuk.: 7g, Só: 2,0g, Ca: 0mg	Karamellás tej ⁷ , Fatörzs kifli ^{1,3,7} E: 334kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 11g, CH: 50g, Cuk.: 36g, Só: 0,5g, Ca: 300mg
Ebéd	Kertészleves ^{1,9} , Áttört fejtett babfőzelék ^{1,7} , Főtt virsli, bajor rozskenyér ^{1,6} E: 625kcal, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 24g, CH: 69g, Cuk.: 4g, Só: 2,9g, Ca: 115mg	Zöldborsóleves, Alma, Gránátos (burgonyás) kocka ¹ , Csemege uborka E: 540kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 16g, CH: 87g, Cuk.: 15g, Só: 2,3g, Ca: 90mg	Betyár leves ^{1,7,9} , Sajtos pogácsa házi ^{1,3,6,7} , Alma E: 717kcal, Zsír: 41g, Tel.zsír.: 12g, Feh.: 27g, CH: 57g, Cuk.: 15g, Só: 1,4g, Ca: 179mg	Zöldségleves tárkonyos ^{1,7,9} , Banán, Rakott kelkáposzta ⁷ E: 580kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 26g, CH: 63g, Cuk.: 43g, Só: 1,4g, Ca: 214mg	Sütőtökrémleves ^{1,7} , Rántott hal (tilápia) ^{1,3,4} , Párolt kukorica fél E: 595kcal, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 25g, CH: 62g, Cuk.: 1g, Só: 2,1g, Ca: 80mg
Uzsonna	Vaníliás párna ^{1,3,6,7} E: 258kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 44g, Cuk.: 6g, Só: 0,4g, Ca: 47mg	omlós keksz, gabonás, gyümölcsös ^{1,3,7} , almalé szűrt 100% E: 334kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 58g, Cuk.: 11g, Só: 0,2g, Ca: mg	Ivójoghurt ⁷ E: 181kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk.: 25g, Só: 0,3g, Ca: 285mg	Zöldáru paprika, zsemle, zabpelyhes ¹ , vajkrém ⁷ E: 293kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 36g, Cuk.: 5g, Só: 0,4g, Ca: 6mg	Margarin, Zöldáru uborka, Csemege szalámi, korpás zsemle ¹ E: 307kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 13g, CH: 25g, Cuk.: 1g, Só: 2,0g, Ca: 22mg
Energia:	1 135,64kcal	1 239,08kcal	1 184,73kcal	1 230,67kcal	1 235,95kcal
Zsír:	35,97g	38,18g	52,70g	49,60g	53,48g
Telített zsírsav:	10,53g	8,81g	17,41g	14,22g	14,81g
Fehérje:	43,75g	37,04g	48,36g	37,73g	48,97g
Szénhidrát:	153,45g	184,64g	123,28g	153,34g	136,98g
Cukor:	6,72g	34,33g	28,01g	47,94g	17,65g
Só:	4,71g	4,02g	2,57g	3,74g	4,58g
Ca:	172,19mg	406,45mg	520,90mg	220,30mg	402,52mg

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!