

Iskola

Étlap

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	Margarin, Gyümölcs tea, Eidami sajt ⁷ , teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 317kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk.: 8g, Só: 1,4g, Ca: 241mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} , Gyümölcs tea E: 246kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 46g, Cuk.: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	zöldség pástétom ⁶ , Tej ⁷ , teljes kiőrlésű zsemle ¹ , retek E: 365kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 13g, CH: 43g, Cuk.: 11g, Só: 1,2g, Ca: 245mg	Gyümölcs tea, pizzás bagett ^{1,3,7} E: 314kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk.: 7g, Só: 1,1g, Ca: 0mg	Tejeskávé ^{1,7} , Kakaós kalács ^{1,3,7} E: 304kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 46g, Cuk.: 29g, Só: 0,5g, Ca: 274mg
Ebéd	Erdei gyümölcsleves ⁷ , Tarhonyáshús ¹ , Céklasaláta E: 501kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 65g, Cuk.: 20g, Só: 1,3g, Ca: 101mg	Húsleves (sertés), cérnametél ^{1,3,9} , Narancs, Főtt hús, sertéscomb, Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} , Főtt burgonya E: 585kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 40g, CH: 60g, Cuk.: 20g, Só: 1,6g, Ca: 343mg	Karalábéleves ^{1,3} , Alma, Nudli ^{1,3} , fahéjas szórat E: 622kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 15g, CH: 120g, Cuk.: 32g, Só: 1,9g, Ca: 102mg	Zöldségleves ⁹ , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sertéspörkölt, Félbarna kenyér ¹ E: 605kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 30g, CH: 70g, Cuk.: 7g, Só: 1,8g, Ca: 121mg	Tojásleves ^{1,3} , Natúr sertéskaraj ¹ , Sajtmártás ^{1,6,7} , Párolt rizs E: 673kcal, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 31g, CH: 57g, Cuk.: 5g, Só: 1,8g, Ca: 309mg
Uzsonna	puding vanília ^{6,7} E: 304kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 62g, Cuk.: 48g, Só: 0,3g, Ca: 223mg	Zöldáru paprika, Margarin, párizsi ⁶ , zsemle, zabpelyhes ¹ E: 305kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk.: 4g, Só: 1,1g, Ca: 11mg	Tejes kifli ^{1,3,7} , kockasajt ⁷ E: 171kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk.: 0g, Só: 1,1g, Ca: 93mg	Mákos kevert sütemény ^{1,3,7} E: 302kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 38g, Cuk.: 18g, Só: 0,7g, Ca: 154mg	Margarin, Zöldáru uborka, Turista felvágott ⁶ , korpás zsemle ¹ E: 284kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 11g, CH: 25g, Cuk.: 1g, Só: 1,9g, Ca: 27mg
Energia:	1 121,28kcal	1 136,60kcal	1 158,05kcal	1 221,33kcal	1 260,44kcal
Zsír:	29,98g	36,75g	25,86g	49,03g	56,77g
Telített zsírsav:	9,80g	2,78g	5,50g	6,10g	17,27g
Fehérje:	42,99g	55,29g	35,09g	42,79g	52,25g
Szénhidrát:	165,24g	141,73g	191,63g	148,70g	128,55g
Cukor:	19,55g	25,00g	24,01g	8,18g	17,79g
Só:	2,98g	2,72g	4,18g	3,61g	4,18g
Ca:	563,90mg	354,47mg	439,91mg	275,39mg	609,80mg

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!