

Iskola

Étlap

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Zöldárú paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea, löncs felvágott ⁶ , teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 296kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 39g, Cuk.: 9g, Só: 1,6g, Ca: 9mg	Főtt virsli, Gyümölcs tea, Nagy kifli ^{1,7} , ketchup E: 316kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 38g, Cuk.: 10g, Só: 2,5g, Ca: 26mg	Zöldáru pórégagyma, Margarin, Trappista sajt ⁷ , Tej ⁷ , korpás zsemle ¹ E: 327kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír: 8g, Feh.: 17g, CH: 31g, Cuk.: 7g, Só: 1,6g, Ca: 329mg	Gyümölcs tea, mini lekvár, Foszlós kalács ^{1,3,7} E: 278kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 51g, Cuk.: 24g, Só: 0,5g, Ca: 15mg	Kakaós croissant ^{1,3,7} , Kakaó ^{6,7} E: 408kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír: 9g, Feh.: 12g, CH: 39g, Cuk.: 26g, Só: 0,7g, Ca: 343mg
Ebéd	Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,7} , Csirkepaprikás ⁷ , bulgur ¹ E: 667kcal, Zsír: 31g, Tel.zsír: 9g, Feh.: 31g, CH: 77g, Cuk.: 9g, Só: 1,9g, Ca: 257mg	Zellerleves ^{1,3,9} , Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Félbarna kenyér ¹ E: 546kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 79g, Cuk.: 30g, Só: 2,0g, Ca: 108mg	Zöldbableves tejfölös ^{1,7} , Dubarry csirkemell ^{1,3,6,7} , Párolt rizs E: 570kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír: 8g, Feh.: 34g, CH: 50g, Cuk.: 10g, Só: 2,1g, Ca: 195mg	Lebbencsleves sárgarépával ^{1,3} , Alma, Sajtos-tejfölös tészta ^{1,7} E: 511kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír: 7g, Feh.: 18g, CH: 72g, Cuk.: 12g, Só: 1,3g, Ca: 189mg	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} , Mandarin, Pincepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 575kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 73g, Cuk.: 17g, Só: 1,3g, Ca: 90mg
Uzsonna	Ivóyoghurt ⁷ E: 181kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk.: 25g, Só: 0,3g, Ca: 285mg	Sajtos pogácsa házi ^{1,3,6,7} E: 374kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír: 8g, Feh.: 10g, CH: 37g, Cuk.: 1g, Só: 0,7g, Ca: 101mg	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	Zöldáru uborka, teljes kiőrlésű zsemle ¹ , vajkrém ⁷ E: 314kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk.: 1g, Só: 0,7g, Ca: 9mg	Zöldáru paprika, Margarin, zala felvágott ⁶ , vizes zsemle ¹ E: 238kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk.: 0g, Só: 1,7g, Ca: 21mg
Energia:	1 144,13kcal	1 235,82kcal	1 231,07kcal	1 103,74kcal	1 221,42kcal
Zsír:	46,40g	46,00g	49,62g	38,65g	50,61g
Telített zsírsav:	14,26g	13,16g	15,19g	16,47g	12,88g
Fehérje:	49,82g	47,12g	54,60g	30,41g	46,39g
Szénhidrát:	141,53g	154,24g	139,23g	154,23g	141,48g
Cukor:	20,84g	26,20g	28,87g	25,63g	35,72g
Só:	3,77g	5,18g	3,88g	2,50g	3,67g
Ca:	551,04mg	234,21mg	524,26mg	212,93mg	453,70mg

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!