

Iskola

## Étlap

2026. április 13 - 2026. április 17

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tejeskávé<sup>1,7</sup>, Fatörzs kifli<sup>1,3,7</sup></b>  E: 429kcal Tel.zsír.: 3g CH: 67g Só: 0,6g  Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 34g Ca: 268mg	<b>Tonhalkrém<sup>4,7,10</sup>, Lilahagyma, Gyümölcs tea, teljes kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b>  E: 276kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 0,7g  Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 10g Ca: 13mg	<b>Gyümölcs tea, pizzás bagett<sup>1,3,7</sup></b>  E: 314kcal Tel.zsír.: g CH: 41g Só: 1,1g  Zsír: 14g Feh.: 6g Cuk.: 7g Ca: 0mg	<b>Kenőmájás<sup>6,7</sup>, Zöldárú paradicsom, Gyümölcs tea, zsemle, zabpelyhes<sup>1</sup></b>  E: 342kcal Tel.zsír.: 4g CH: 43g Só: 1,2g  Zsír: 13g Feh.: 11g Cuk.: 13g Ca: 8mg	<b>Tej<sup>7</sup>, gabonapehely<sup>1</sup></b>  E: 286kcal Tel.zsír.: 5g CH: 41g Só: 0,9g  Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 24g Ca: 347mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Alma, Chilisbab, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b>  E: 567kcal Tel.zsír.: 2g CH: 66g Só: 1,3g  Zsír: 20g Feh.: 29g Cuk.: 15g Ca: 80mg	<b>Karalábéleves<sup>1,3</sup>, Sonkás rakott kocka<sup>1,3,7</sup></b>  E: 555kcal Tel.zsír.: 6g CH: 63g Só: 2,0g  Zsír: 22g Feh.: 25g Cuk.: 4g Ca: 128mg	<b>Reszeltészta - leves<sup>1,3,9</sup>, Édes-savanyú csirkecsíkok<sup>1,6</sup>, Párolt rizs</b>  E: 562kcal Tel.zsír.: 2g CH: 78g Só: 2,1g  Zsír: 15g Feh.: 29g Cuk.: 9g Ca: 56mg	<b>Zöldborsóleves, Pincepörkölt, Félbarna kenyér<sup>1</sup></b>  E: 528kcal Tel.zsír.: 1g CH: 64g Só: 1,8g  Zsír: 18g Feh.: 26g Cuk.: 4g Ca: 69mg	<b>Betyár leves<sup>1,7,9</sup>, Medvehagymás stangli házi<sup>1,3,6,7</sup>, Narancs</b>  E: 708kcal Tel.zsír.: 11g CH: 60g Só: 1,3g  Zsír: 38g Feh.: 27g Cuk.: 15g Ca: 216mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Margarin, Zöldáru uborka, löncs felvágott<sup>6</sup>, császárszemle<sup>1,3,7</sup></b>  E: 212kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,9g  Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 26mg	<b>csokis croissant<sup>1,3,7</sup></b>  E: 469kcal Tel.zsír.: 9g CH: 43g Só: 0,8g  Zsír: 30g Feh.: 7g Cuk.: 17g Ca: 81mg	<b>kockasajt<sup>7</sup>, Tejes kifli<sup>1,3,7</sup></b>  E: 243kcal Tel.zsír.: 1g CH: 42g Só: 1,5g  Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: g Ca: 13mg	<b>Mákos kevert sütemény<sup>1,3,7</sup></b>  E: 302kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,7g  Zsír: 13g Feh.: 7g Cuk.: 18g Ca: 154mg	<b>Margarin, Eidami sajt<sup>7</sup>, korpás zsemle<sup>1</sup>, retek hónapos</b>  E: 257kcal Tel.zsír.: 6g CH: 25g Só: 1,4g  Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 1g Ca: 263mg
Energia:	1 207,38kcal	1 299,67kcal	1 119,76kcal	1 171,78kcal	1 251,49kcal
Zsír:	41,11g	59,45g	33,68g	43,51g	59,12g
Telített zsírsav:	7,53g	16,27g	2,72g	7,57g	22,03g
Fehérje:	49,33g	41,27g	41,67g	44,89g	48,58g
Szénhidrát:	155,67g	145,90g	160,57g	145,11g	126,68g
Cukor:	32,09g	9,22g	7,96g	12,52g	40,27g
Só:	2,88g	3,42g	4,62g	3,66g	3,58g
Ca:	374,42mg	222,05mg	68,80mg	230,51mg	825,72mg

**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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!