

Iskola

Étlap

2026. április 27 - 2026. május 1

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
Tízórai	Gyümölcs tea, lekváros bukta ^{1,3,7} E: 240kcal Tel.zsír.: g CH: 44g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 5g Cuk.: 7g Ca: 0mg	Tej ⁷ , Gesztenyés búrkifli ^{1,3,6,7} E: 121kcal Tel.zsír.: 3g CH: 11g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 11g Ca: 240mg	Felvágott szendvics sonka ⁶ , Zöldárú paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea, vizes zsemle ¹ E: 225kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 1,7g Zsír: 3g Feh.: 11g Cuk.: 8g Ca: 16mg	Karamellás tej ⁷ , Foszlós kalács ^{1,3,7} E: 312kcal Tel.zsír.: 5g CH: 46g Só: 0,5g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 35g Ca: 306mg
Ebéd	Paradicsomleves ^{1,3,9} , Alma, Tarhonyáshús ¹ , Káposzta saláta kész E: 633kcal Tel.zsír.: 2g CH: 87g Só: 3,9g Zsír: 19g Feh.: 26g Cuk.: 31g Ca: 88mg	Fokhagymakrémleves ^{1,6} , Natúr sertéskaraj ¹ , Sajtmártás ^{1,6,7} , Párolt rizs E: 779kcal Tel.zsír.: 7g CH: 76g Só: 1,8g Zsír: 37g Feh.: 31g Cuk.: 7g Ca: 308mg	Lebbencsleves sárgarépával ^{1,3} , Körte, Túrótöltelikes gombóc ^{1,3,7} , Tejföl öntet ⁷ E: 665kcal Tel.zsír.: 10g CH: 95g Só: 0,9g Zsír: 22g Feh.: 20g Cuk.: 38g Ca: 69mg	Zöldségleves ⁹ , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sertéspörkölt, Félbarna kenyér ¹ E: 586kcal Tel.zsír.: 2g CH: 77g Só: 2,0g Zsír: 17g Feh.: 29g Cuk.: 4g Ca: 84mg
Uzsonna	Zöldáru paprika, Margarin, párizsi ⁶ , teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 253kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 1,4g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 11mg	omlós keksz, gabonás, gyümölcsös ^{1,3,7} , őszibaracklé E: 328kcal Tel.zsír.: g CH: 56g Só: 0,2g Zsír: 9g Feh.: 4g Cuk.: 37g Ca: mg	Ivójoghurt ⁷ E: 272kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,4g Zsír: 8g Feh.: 13g Cuk.: 38g Ca: 428mg	Margarin, Zöldáru uborka, zsemle, zabpelyhes ¹ , Eidami sajt ⁷ E: 307kcal Tel.zsír.: 4g CH: 35g Só: 0,9g Zsír: 12g Feh.: 12g Cuk.: 5g Ca: 164mg
Energia:	1 126,44kcal	1 227,30kcal	1 161,17kcal	1 204,93kcal
Zsír:	31,91g	51,44g	32,76g	38,72g
Telített zsírsav:	2,22g	10,32g	13,78g	10,30g
Fehérje:	40,54g	41,60g	43,37g	51,91g
Szénhidrát:	162,40g	143,47g	170,42g	158,36g
Cukor:	22,69g	54,07g	54,48g	22,86g
Só:	5,28g	2,21g	3,03g	3,40g
Ca:	99,82mg	548,18mg	512,22mg	554,43mg

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. Csillagfűt

A változás jogát fenntartjuk!