

Iskola

Étlap

2026. május 4 - 2026. május 8

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
Tízórai	Margarin, Gyümölcs tea, tavaszi felvágott ⁶ , császárszemle ^{1,3,7} E: 241kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 7g Ca: 28mg	Túrós táska, Tej ⁷ E: 354kcal Tel.zsír.: 3g CH: 49g Só: 0,2g Zsír: 10g Feh.: 15g Cuk.: 11g Ca: 240mg	Kenőmájás ^{6,7} , Zöldárú paradicsom, Gyümölcs tea, korpás zsemle ¹ E: 257kcal Tel.zsír.: 4g CH: 33g Só: 1,5g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 9g Ca: 20mg	Tejeskávé ^{1,7} , Kuglóf ^{1,3,7} E: 348kcal Tel.zsír.: 3g CH: 53g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 11g Cuk.: 32g Ca: 268mg	Főtt virsli, Gyümölcs tea, ketchup, Nagy kifli ^{1,7} E: 463kcal Tel.zsír.: 5g CH: 69g Só: 3,5g Zsír: 13g Feh.: 17g Cuk.: 12g Ca: 39mg
Ebéd	Lencsegulyás sertés combból ^{1,9} , Alma, Sajtos-tejfölös tészta ^{1,7} E: 680kcal Tel.zsír.: 7g CH: 79g Só: 1,8g Zsír: 25g Feh.: 33g Cuk.: 15g Ca: 235mg	Tojásleves ^{1,3} , Banán, Rakott kelkáposzta ⁷ E: 578kcal Tel.zsír.: 4g CH: 62g Só: 1,1g Zsír: 24g Feh.: 27g Cuk.: 40g Ca: 176mg	Kertészleves ^{1,9} , Hentestokány, Párolt rizs E: 524kcal Tel.zsír.: 3g CH: 59g Só: 2,0g Zsír: 20g Feh.: 26g Cuk.: 6g Ca: 64mg	Gombakrémleves ⁶ , Halrudacska (sütőben sültve) ^{1,3,4} , Tört burgonya, Káposzta saláta kész E: 540kcal Tel.zsír.: 1g CH: 64g Só: 3,5g Zsír: 21g Feh.: 22g Cuk.: 8g Ca: 73mg	Csontleves ^{1,3,9} , Húspogácsa sertésből ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Teljes kiörlésű kenyér ¹ E: 612kcal Tel.zsír.: 2g CH: 66g Só: 2,2g Zsír: 21g Feh.: 38g Cuk.: 8g Ca: 209mg
Uzsonna	csokis croissant ^{1,3,7} E: 235kcal Tel.zsír.: 5g CH: 21g Só: 0,4g Zsír: 15g Feh.: 4g Cuk.: 8g Ca: 41mg	Zöldáru paprika, Margarin, paprikás szalámi, zsemle, zabpelyhes ¹ E: 387kcal Tel.zsír.: 5g CH: 35g Só: 1,7g Zsír: 21g Feh.: 12g Cuk.: 4g Ca: 9mg	Kakaós kevert sütemény ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 398kcal Tel.zsír.: 5g CH: 59g Só: 0,6g Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 41g Ca: 324mg	Margarin, Főtt tojás ³ , vágott zsemle ^{1,7} , jégsaláta E: 248kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 1,1g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 34mg	Zöldáru uborka, teljes kiörlésű zsemle ¹ , fűszeres vajkrém ⁷ E: 232kcal Tel.zsír.: g CH: 34g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 4g Ca: 4mg
Energia:	1 155,96kcal	1 318,93kcal	1 179,35kcal	1 135,80kcal	1 306,76kcal
Zsír:	49,95g	54,39g	40,43g	39,95g	39,97g
Telített zsírsav:	14,29g	12,40g	11,71g	6,57g	7,00g
Fehérje:	43,43g	54,70g	49,84g	44,82g	61,92g
Szénhidrát:	129,82g	146,30g	150,47g	146,36g	169,41g
Cukor:	16,52g	54,99g	25,00g	21,71g	13,96g
Só:	3,10g	3,01g	4,04g	5,08g	6,54g
Ca (tej):	151,50mg	266,00mg	297,00mg	264,00mg	84,00mg

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!