

Iskola

Étlap

2026. június 1 - 2026. június 5

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Tízórai	Limonádé, Sajtos rúd^{1,3,7} E: 332kcal Tel.zsír.: g CH: 53g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 4g Cuk.: 28g Ca: 4mg	Kenőmájas^{6,7}, Zöldárú paradicsom, Gyümölcs tea, zsemle, zabpelyhes¹ E: 342kcal Tel.zsír.: 4g CH: 43g Só: 1,2g Zsír: 13g Feh.: 11g Cuk.: 13g Ca: 8mg	Főtt virsli, Gyümölcs tea, Nagy kifli^{1,7}, ketchup E: 327kcal Tel.zsír.: 5g CH: 41g Só: 2,7g Zsír: 12g Feh.: 13g Cuk.: 12g Ca: 29mg	Kakaó^{6,7}, Fatörzs kifli^{1,3,7} E: 379kcal Tel.zsír.: 4g CH: 52g Só: 0,7g Zsír: 12g Feh.: 14g Cuk.: 24g Ca: 302mg	Tej⁷, csokis croissant^{1,3,7} E: 355kcal Tel.zsír.: 8g CH: 32g Só: 0,6g Zsír: 20g Feh.: 10g Cuk.: 19g Ca: 281mg
Ebéd	Sertésraguleves, zöldborsós^{1,3,9}, Alma, Mákos tészta^{1,3} E: 690kcal Tel.zsír.: 3g CH: 90g Só: 1,4g Zsír: 22g Feh.: 30g Cuk.: 22g Ca: 270mg	Karalábéleves^{1,3}, Pincepörkölt, Félbarna kenyér¹, Káposzta saláta kész E: 582kcal Tel.zsír.: 1g CH: 76g Só: 4,7g Zsír: 18g Feh.: 26g Cuk.: 11g Ca: 94mg	Palóclevés sertésből^{1,7}, Nudli^{1,3}, fahéjas szórat E: 671kcal Tel.zsír.: 2g CH: 106g Só: 1,8g Zsír: 14g Feh.: 29g Cuk.: 23g Ca: 98mg	Köménymagleves pirított kenyérgockával¹, Rakott brokkoli⁷, Eper E: 617kcal Tel.zsír.: 6g CH: 59g Só: 1,1g Zsír: 28g Feh.: 30g Cuk.: 15g Ca: 353mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma)^{1,7}, Rizibizi, Panírozott csirke nuggets^{1,3} E: 519kcal Tel.zsír.: 3g CH: 75g Só: 2,7g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk.: 11g Ca: 60mg
Uzsonna	Zöldáru póréahagyma, Margarin, Panini kifli^{1,7}, Csemege szalámi E: 297kcal Tel.zsír.: 4g CH: 34g Só: 1,5g Zsír: 13g Feh.: 10g Cuk.: 3g Ca: 20mg	Lekváros táska E: 328kcal Tel.zsír.: 6g CH: 48g Só: 2,0g Zsír: 13g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Margarin, Zöldáru uborka, Trappista sajt⁷, korpás zsemle¹ E: 263kcal Tel.zsír.: 6g CH: 25g Só: 1,5g Zsír: 12g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 197mg	Lilahagyma, Natúr sajtkrém⁷, teljes kiőrlésű zsemle¹ E: 247kcal Tel.zsír.: 5g CH: 33g Só: 0,9g Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk.: 3g Ca: 39mg	Ivójoghurt⁷ E: 363kcal Tel.zsír.: 4g CH: 50g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 18g Cuk.: 50g Ca: 570mg
Energia:	1 318,82kcal	1 252,35kcal	1 260,11kcal	1 242,41kcal	1 236,40kcal
Zsír:	45,92g	44,33g	38,05g	48,83g	44,81g
Telített zsírsav:	7,51g	10,61g	12,60g	14,77g	15,00g
Fehérje:	45,12g	41,79g	55,06g	51,14g	48,29g
Szénhidrát:	176,71g	166,79g	171,55g	143,49g	156,84g
Cukor:	17,77g	13,94g	6,59g	41,67g	37,32g
Só:	3,73g	7,89g	5,99g	2,67g	3,82g
Ca (tej):	mg	mg	195,60mg	394,60mg	835,00mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!