

Iskola

Étlap

2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , gabonapehely ₁ E: 328kcal Tel.zsír.: 5g CH: 49g Só: 1,1g Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk.: 28g Ca: 374mg	Zöldarú paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea, párizsi ₆ , császárzsemle _{1,3,7} E: 258kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk.: 8g Ca: 32mg	Körözött ₇ , Zöldarú paprika, Gyümölcs tea, teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 287kcal Tel.zsír.: 3g CH: 41g Só: 0,9g Zsír: 7g Feh.: 13g Cuk.: 10g Ca: 57mg	Gyümölcs tea, pizzás bagett _{1,3,7} E: 314kcal Tel.zsír.: g CH: 41g Só: 1,1g Zsír: 14g Feh.: 6g Cuk.: 7g Ca: 0mg	Tejeskávés _{1,7} , Foszlós kalács _{1,3,7} E: 304kcal Tel.zsír.: 4g CH: 46g Só: 0,5g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 29g Ca: 274mg
Ebéd	Magyaros karfiollevés tésztával _{1,3,9} , Körte, Parajos penne _{1,7} , Sajt szórat ₇ E: 513kcal Tel.zsír.: 5g CH: 72g Só: 1,9g Zsír: 17g Feh.: 18g Cuk.: 25g Ca: 335mg	Grízgaluska leves _{1,3,6,7,9} , Chilisbab, Teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 576kcal Tel.zsír.: 3g CH: 66g Só: 1,6g Zsír: 22g Feh.: 28g Cuk.: 6g Ca: 84mg	Zöldborsópüreglevés ₁ , Alma, Brassói aprópecsenye, Pírtott burgonya E: 524kcal Tel.zsír.: 2g CH: 61g Só: 1,7g Zsír: 25g Feh.: 21g Cuk.: 14g Ca: 81mg	Paradicsomlevés _{1,3,9} , Halpogácsa (Halfasírt) _{1,3,4} , Kukoricás rizs, Tartármártás _{3,7,10} E: 628kcal Tel.zsír.: 4g CH: 61g Só: 1,9g Zsír: 31g Feh.: 24g Cuk.: 14g Ca: 59mg	Tyúkhúslevés cérnametélttel ₁ , Svéd sárgaborsó főzelék ₁ , Félbarna kenyér ₁ E: 657kcal Tel.zsír.: 4g CH: 80g Só: 4,6g Zsír: 18g Feh.: 42g Cuk.: 3g Ca: 88mg
Uzsonna	Panini kifli _{1,7} , retek, zöldség pástétom ₆ E: 277kcal Tel.zsír.: 0g CH: 35g Só: 0,9g Zsír: 12g Feh.: 7g Cuk.: 2g Ca: 5mg	burgonyás pogácsa _{1,3} E: 291kcal Tel.zsír.: g CH: 35g Só: 1,6g Zsír: 14g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: mg	Piskóta kocka _{1,3,7} E: 316kcal Tel.zsír.: 1g CH: 62g Só: 0,7g Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 36g Ca: 57mg	Margarin, Zöldarú uborka, Turista felvágott ₆ , korpás zsemle ₁ E: 284kcal Tel.zsír.: 5g CH: 25g Só: 1,9g Zsír: 16g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 27mg	Margarin, zsemle, zabpelyhes ₁ , jégsaláta, Éidami sajt ₇ E: 309kcal Tel.zsír.: 4g CH: 35g Só: 0,9g Zsír: 12g Feh.: 12g Cuk.: 5g Ca: 167mg
Energia:	1 118,39kcal	1 125,50kcal	1 126,04kcal	1 226,54kcal	1 270,30kcal
Zsír:	39,02g	47,15g	36,05g	60,78g	39,27g
Telített zsírsav:	10,37g	3,22g	5,93g	9,72g	12,66g
Fehérje:	34,03g	41,52g	40,55g	40,60g	64,09g
Szénhidrát:	155,40g	130,51g	163,79g	126,68g	160,74g
Cukor:	54,74g	7,17g	17,70g	8,26g	19,59g
Só:	3,90g	4,16g	3,20g	4,98g	5,97g
Ca (tej):	440,00mg	mg	75,50mg	8,40mg	424,00mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!