

Iskola

Étlap

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Tízórai	Tej⁷, Túrós rétes^{1,3,7} E: 321kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 0,4g Zsír: 15g Feh.: 13g Cuk.: 21g Ca: 240mg	Tonhalkrém^{4,7,10}, Gyümölcs tea, retek, zsemle, zabpelyhes¹ E: 320kcal Tel.zsír.: 1g CH: 43g Só: 0,4g Zsír: 11g Feh.: 10g Cuk.: 12g Ca: 11mg	Zöldáru póréhagyma, Margarin, Gyümölcs tea, vizes zsemle¹, Trappista sajt⁷ E: 344kcal Tel.zsír.: 8g CH: 37g Só: 1,9g Zsír: 14g Feh.: 16g Cuk.: 9g Ca: 267mg	Zöldáru paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea, teljes kiőrlésű zsemle¹, soproni felvágott E: 243kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 1,4g Zsír: 13g Feh.: 11g Cuk.: 9g Ca: 5mg	Briós^{1,3,7}, Kakaó^{6,7} E: 375kcal Tel.zsír.: 6g CH: 52g Só: 0,8g Zsír: 12g Feh.: 14g Cuk.: 26g Ca: 316mg
Ebéd	Zöldborsó főzelék^{1,7}, Főtt virsli, bajor rozskenyér^{1,6}, őszibaracklé E: 552kcal Tel.zsír.: 6g CH: 67g Só: 2,4g Zsír: 20g Feh.: 25g Cuk.: 17g Ca: 168mg	Tojásleves^{1,3}, Lecsós sertésszelet, Banán, bulgur¹ E: 687kcal Tel.zsír.: 2g CH: 85g Só: 0,9g Zsír: 26g Feh.: 28g Cuk.: 31g Ca: 53mg	Húsleves (sertés), cérnametél^{1,3,9}, Főtt hús, sertéscomb, Sóska főzelék^{1,7}, Főtt burgonya E: 542kcal Tel.zsír.: 2g CH: 52g Só: 1,6g Zsír: 19g Feh.: 37g Cuk.: 12g Ca: 171mg	Fokhagymakrémleves^{1,6}, Ananászos csirkemell, Párolt rizs E: 511kcal Tel.zsír.: 2g CH: 61g Só: 1,8g Zsír: 18g Feh.: 26g Cuk.: 10g Ca: 20mg	Lebbencsleves sárgarépa^{1,3}, Alma, Milánói spagetti^{1,3,7} E: 466kcal Tel.zsír.: 5g CH: 61g Só: 1,9g Zsír: 14g Feh.: 22g Cuk.: 15g Ca: 152mg
Uzsonna	Zöldáru paprika, Margarin, teljes kiőrlésű zsemle¹, paprikás szalámi E: 286kcal Tel.zsír.: 4g CH: 31g Só: 1,6g Zsír: 13g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 8mg	Kakaós csiga^{1,3,7} E: 217kcal Tel.zsír.: g CH: 39g Só: g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	gyümölcs joghurt⁷, Tejes kifli^{1,3,7} E: 212kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 1,3g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 15g Ca: 135mg	lekváros bukta^{1,3,7} E: 324kcal Tel.zsír.: g CH: 57g Só: g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: g Ca: mg	omlós keksz, gabonás, gyümölcsös^{1,3,7}, almalé szűrt 100% E: 334kcal Tel.zsír.: g CH: 58g Só: 0,2g Zsír: 10g Feh.: 4g Cuk.: 11g Ca: mg
Energia:	1 158,89kcal	1 223,84kcal	1 097,15kcal	1 078,43kcal	1 174,56kcal
Zsír:	47,44g	42,21g	38,72g	36,46g	35,88g
Telített zsírsav:	13,15g	2,93g	12,28g	2,32g	10,44g
Fehérje:	47,78g	43,15g	60,09g	44,25g	40,17g
Szénhidrát:	130,29g	167,32g	123,05g	157,80g	171,19g
Cukor:	37,93g	36,44g	14,32g	7,89g	44,68g
Só:	4,39g	1,31g	4,76g	3,22g	2,91g
Ca (tej):	324,00mg	mg	383,25mg	mg	390,00mg

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!