Iskola

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Kenõmájas6,7, Zöldáru póréhagyma, Gyümölcs tea, teljes kiõrlésû zsemle1 E: 290kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 4g Feh.: 11g CH: 38g Cuk.: 8g Só: 1,5g Ca: 19mg Ca (tej): mg	Briós1,3,7, Kakaó6,7 E: 375kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 6g Feh.: 14g CH: 52g Cuk.: 26g Só: 0,8g Ca: 316mg Ca (tej): 300mg	Zöldárú paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea, paprikás szalámi, teljes kiõrlésû zsemle1 E: 366kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 6g Feh.: 12g CH: 39g Cuk.: 9g Só: 2,0g Ca: 10mg Ca (tej): mg	Gyümölcs tea, Sajtos rúd1,3,7 E: 246kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: g Feh.: 4g CH: 33g Cuk.: 7g Só: 0,9g Ca: 0mg Ca (tej): mg	Zöldáru uborka, Tej7, vajkrém7, zsemle, zabpelyhes1 E: 411kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 7g Feh.: 14g CH: 46g Cuk.: 16g Só: 0,6g Ca: 246mg Ca (tej): 240mg
Ebéd	Grízgaluska leves1,3,6,7,9, Finomfõzelék1,7, Fõtt virsli, Teljes kiõrlésû kenyér1 E: 620kcal Zsír: 29g Tel.zsír.: 8g Feh.: 22g CH: 67g Cuk.: 11g Só: 3,2g Ca: 183mg Ca (tej): 48mg	Tojásleves1,3, Tarhonyáshús1,3, Céklasaláta E: 568kcal Zsír: 21g Tel.zsír.: 2g Feh.: 27g CH: 67g Cuk.: 13g Só: 2,0g Ca: 68mg Ca (tej): mg	Alma, Chilisbab, almalé szûrt 100%, Teljes kiõrlésû kenyér1 E: 557kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 1g Feh.: 25g CH: 84g Cuk.: 14g Só: 1,0g Ca: 69mg Ca (tej): mg	Sertésraguleves tárkonyos7,9, Körte, Csokoládésodó1,3,7, Piskóta kocka1,3,7 E: 699kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 5g Feh.: 25g CH: 103g Cuk.: 74g Só: 1,3g Ca: 243mg Ca (tej): 143mg	Burgonyaleves (tejfölös) 1,7, Mézes-mustáros csirkemell10, Párolt rizs E: 509kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 4g Feh.: 24g CH: 67g Cuk.: 2g Só: 1,1g Ca: 53mg Ca (tej): 33mg
Uzsonna	gyümölcs joghurt7, Tejes kifli1,3,7 E: 212kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 2g Feh.: 7g CH: 34g Cuk.: 15g Só: 1,3g Ca: 135mg Ca (tej): 127mg	Zöldáru paprika, Margarin, Trappista sajt7, teljes kiõrlésû zsemle1 E: 299kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 6g Feh.: 14g CH: 31g Cuk.: 1g Só: 1,5g Ca: 184mg Ca (tej): 180mg	teljes kiõrlésû vaniliás párna1,3,7 E: 330kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 56g Cuk.: g Só: 1,7g Ca: mg Ca (tej): mg	Margarin, párizsi6, korpás zsemle1, jégsaláta E: 225kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 1g Feh.: 10g CH: 25g Cuk.: 0g Só: 1,4g Ca: 34mg Ca (tej): mg	Lekváros bukta1,3,7 E: 259kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 49g Cuk.: 5g Só: 0,4g Ca: 40mg Ca (tej): 29mg
Energia:	1 122,22kcal	1 242,48kcal	1 252,81kcal	1 169,77kcal	1 178,60kcal
Zsír:	43,38g	44,69g	38,78g	39,21g	37,84g
Telített zsírsav:	13,86g	13,94g	6,89g	5,68g	11,79g
Fehérje:	40,01g	54,83g	44,27g	38,47g	45,41g
Szénhidrát:	138,70g	150,09g	178,45g	159,87g	161,52g
Cukor:	19,21g	25,62g	15,00g	28,30g	19,37g
Só:	5,94g	4,28g	4,64g	3,59g	2,10g
Ca:	337,55mg	567,98mg	79,50mg	277,22mg	338,78mg
Ca (tej):	175,00mg	480,00mg	mg	143,40mg	301,00mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezetõ: Füstös Eszter
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu