Iskola

Étlap

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Tízórai	Margarin, Gyümölcs tea, Zöldáru uborka, Eidami sajt$_{7}$, Panini kifli$_{1,7}$ E: 325kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 6g Feh.: 13g CH: 41g Cuk.: 10g Só: 1,2g Ca: 245mg Ca (tej): 240mg	Zöldárú paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea, teljes kiõrlésû zsemle$_{1}$, zala felvágott$_{6}$ E: 267kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 2g Feh.: 9g CH: 39g Cuk.: 9g Só: 1,3g Ca: 9mg Ca (tej): mg	Tej$_{7}$, Fahéjas tekercs$_{1,3,7}$ E: 389kcal Zsír: 27g Tel.zsír.: 3g Feh.: 15g CH: 93g Cuk.: 36g Só: 1,1g Ca: 240mg Ca (tej): 240mg	Tojásrántotta$_{3}$, Zöldáru póréhagyma, Gyümölcs tea, teljes kiõrlésû zsemle$_{1}$ E: 346kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 3g Feh.: 16g CH: 39g Cuk.: 9g Só: 1,2g Ca: 48mg Ca (tej): mg	Tejeskávé$_{1,7}$, Foszlós kalács$_{1,3,7}$ E: 344kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 5g Feh.: 11g CH: 53g Cuk.: 30g Só: 0,6g Ca: 277mg Ca (tej): 264mg
Ebéd	Zöldségleves csigatésztával$_{1,3,9}$, Húsgombóc paradicsommártással$_{1,3,9}$, Félbarna kenyér$_{1}$ E: 532kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 1g Feh.: 25g CH: 71g Cuk.: 15g Só: 2,4g Ca: 76mg Ca (tej): mg	Fehérbableves füstölt kolbásszal$_{1,3,6,9,10}$, Túrótöltelékes gombóc$_{1,3,7}$ E: 696kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 9g Feh.: 29g CH: 94g Cuk.: 20g Só: 1,4g Ca: 113mg Ca (tej): mg	Zellerkrémleves$_{1,3,7,9}$, Sült csirkemell$_{1,3,7,9}$, Banán, Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta kész E: 543kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 4g Feh.: 27g CH: 74g Cuk.: 40g Só: 4,9g Ca: 127mg Ca (tej): 33mg	Húsgaluska leves$_{1,3,9}$, Alma, Svéd sárgaborsó fõzelék$_{1}$, Teljes kiörlésû kenyér$_{1}$ E: 647kcal Zsír: 21g Tel.zsír.: 4g Feh.: 34g CH: 80g Cuk.: 14g Só: 3,3g Ca: 108mg Ca (tej): mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma)$_{1,7}$, Gránátos (burgonyás) kocka$_{1,3}$, Csemege uborka E: 515kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 3g Feh.: 15g CH: 84g Cuk.: 13g Só: 2,8g Ca: 88mg Ca (tej): 25mg
Uzsonna	õszibaracklé, omlós keksz, gabonás, gyümölcsös$_{1,3,7}$ E: 328kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: g Feh.: 4g CH: 56g Cuk.: 37g Só: 0,2g Ca: mg Ca (tej): mg	Sajtos pogácsa házi$_{1,3,6,7}$ E: 374kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 8g Feh.: 10g CH: 37g Cuk.: 1g Só: 0,7g Ca: 101mg Ca (tej): 88mg	Zsemle$_{1}$, Zöldáru paprika, Margarin, gépsonka E: 227kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 2g Feh.: 14g CH: 30g Cuk.: 0g Só: 1,4g Ca: 24mg Ca (tej): mg	Mákos kevert sütemény$_{1,3,7}$ E: 302kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 3g Feh.: 7g CH: 38g Cuk.: 18g Só: 0,7g Ca: 154mg Ca (tej): 60mg	Sajtos-kukoricás háromszög$_{1,3,7}$ E: 414kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 6g Feh.: 14g CH: 44g Cuk.: 4g Só: 0,8g Ca: 162mg Ca (tej): 148mg
Energia:	1 184,46kcal	1 336,32kcal	1 160,00kcal	1 295,42kcal	1 273,41kcal
Zsír:	36,05g	49,84g	47,53g	46,58g	41,34g
Telített zsírsav:	6,97g	18,69g	8,46g	9,23g	13,35g
Fehérje:	41,88g	47,95g	56,27g	56,95g	39,75g
Szénhidrát:	168,55g	168,95g	196,69g	156,34g	181,27g
Cukor:	47,58g	21,92g	72,99g	18,48g	21,59g
Só:	3,84g	3,41g	7,41g	5,21g	4,11g
Ca:	320,65mg	222,15mg	390,98mg	309,45mg	526,73mg
Ca (tej):	240,00mg	87,60mg	272,85mg	60,00mg	436,60mg

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