

Iskola alsó tagozat

Étlap

2025. szeptember 29 - 2025. október 3

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Tízórai	Toast sonka, tv paprika, Magyaros vajkrém ⁷ , Gyümölcs tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 250kcal Tel.zsír.: 0g CH: 37g Só: 1,0g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 16g Ca: 16mg	Teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , Paprikás szalámi, Rama harmónia, Kakaó ⁷ E: 371kcal Tel.zsír.: 4g CH: 56g Só: 1,4g Zsír: 9g Feh.: 15g Cuk.: 30g Ca: 255mg	tejes kifli ^{1,3} , Gyümölcs joghurt, Citromos tea E: 235kcal Tel.zsír.: 2g CH: 40g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 27g Ca: 162mg	Vajas-mézes zsemle ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 229kcal Tel.zsír.: 6g CH: 22g Só: 0,3g Zsír: 13g Feh.: 7g Cuk.: 21g Ca: 236mg	Körözött túró ⁷ , Csipkebogyó tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika E: 218kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 1,2g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 11g Ca: 51mg
Ebéd	Zöldségleves ^{1,3,9} , Burgonya főzelék ^{1,7} , Sertés pörkölt, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 748kcal Tel.zsír.: 8g CH: 52g Só: 2,0g Zsír: 45g Feh.: 29g Cuk.: 6g Ca: 87mg	Gombaleves ^{1,3,7,9} , Tejszínes-kukoricás csirkeragu ^{1,7} , Párolt rizs, Félb.kenyér ebéd-gyermek ^{1,3,7} E: 675kcal Tel.zsír.: 3g CH: 92g Só: 2,6g Zsír: 25g Feh.: 23g Cuk.: 2g Ca: 60mg	Újházi húsleves ^{1,3,9} , Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 571kcal Tel.zsír.: 6g CH: 72g Só: 1,7g Zsír: 24g Feh.: 21g Cuk.: 48g Ca: 402mg	Lencseleves ^{1,7,10} , Magyaros sertéskaraj ^{1,6,7} , Petrezselymes tört burgonya, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 763kcal Tel.zsír.: 8g CH: 81g Só: 2,4g Zsír: 28g Feh.: 44g Cuk.: 5g Ca: 233mg	Fodroskocka leves ^{1,3,9} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Meggyuszósz ^{1,7} , Félb.kenyér ebéd-gyermek ^{1,3,7} E: 737kcal Tel.zsír.: 4g CH: 95g Só: 2,1g Zsír: 25g Feh.: 30g Cuk.: 33g Ca: 116mg
Uzsonna	Croissant, Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg	Kométa párizsi ⁶ , Jégسالáta tó, u, félbarna kenyér ^{1,3,7} , natúr sajtkrém ⁷ E: 205kcal Tel.zsír.: 3g CH: 21g Só: 1,4g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 43mg	Teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , Húspástétom ^{1,6} , Paradicsom, Trappista sajt ⁷ E: 226kcal Tel.zsír.: 2g CH: 31g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 11g Cuk.: 2g Ca: 82mg	kígyóuborka, Májusi csemege ^{1,6} , multis delma, kenyér ^{1,3,7} E: 235kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 1,8g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 20mg	Padlizsánkrém ⁷ , kockasajt ⁷ , burgonyás kenyér ^{1,3,7} E: 166kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 1,4g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 24mg
Energia:	1 039,22kcal	1 250,16kcal	1 032,14kcal	1 227,65kcal	1 120,48kcal
Zsír:	52,67g	43,05g	34,08g	47,99g	34,10g
Telített zsírsav:	8,19g	9,51g	9,91g	16,04g	8,74g
Fehérje:	38,68g	45,70g	39,88g	59,95g	45,50g
Szénhidrát:	98,10g	169,69g	141,81g	135,27g	154,61g
Cukor:	14,71g	14,37g	26,89g	15,76g	15,69g
Só:	2,99g	5,32g	3,49g	4,43g	4,65g
Ca:	115,28mg	357,60mg	645,88mg	488,83mg	190,47mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!