

Iskola felső 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: 305kcal Tel.zsír.: 0g CH: 48g Só: 1,4g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 16g Ca: 20mg	Teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , Paprikás szalámi, Rama harmónia, Kakaó ⁷ E: 384kcal Tel.zsír.: 4g CH: 58g Só: 1,4g Zsír: 10g Feh.: 15g Cuk.: 32g Ca: 255mg	tejes kifli ^{1,3} , Gyümölcs joghurt, Citromos tea E: 239kcal Tel.zsír.: 2g CH: 41g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 28g Ca: 162mg	Vajas-mézes zsemle ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 240kcal Tel.zsír.: 7g CH: 23g Só: 0,3g Zsír: 13g Feh.: 7g Cuk.: 22g Ca: 237mg	Körözött túró ⁷ , Csipkebogyó tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika E: 281kcal Tel.zsír.: 3g CH: 45g Só: 1,3g Zsír: 6g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 59mg
Ebéd	Zöldségleves ^{1,3,9} , Burgonya főzelék ^{1,7} , Sertés pörkölt, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 790kcal Tel.zsír.: 8g CH: 59g Só: 2,5g Zsír: 46g Feh.: 30g Cuk.: 6g Ca: 91mg	Gombaleves ^{1,3,7,9} , Tejszínes- kukoricás csirkeragu ^{1,7} , Párolt rizs, Félb.kenyér ebéd-gyermek ^{1,3,7} E: 728kcal Tel.zsír.: 3g CH: 96g Só: 3,4g Zsír: 28g Feh.: 25g Cuk.: 2g Ca: 64mg	Újházi húsleves ^{1,3,9} , Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 596kcal Tel.zsír.: 6g CH: 76g Só: 2,2g Zsír: 24g Feh.: 22g Cuk.: 51g Ca: 426mg	Lencseleves ^{1,7,10} , Magyaros sertéskaraj ^{1,6,7} , Petrezselymes tört burgonya, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 774kcal Tel.zsír.: 8g CH: 83g Só: 2,4g Zsír: 28g Feh.: 44g Cuk.: 5g Ca: 234mg	Fodroskocka leves ^{1,3,9} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Meggyszósz ^{1,7} , Félb.kenyér ebéd-gyermek ^{1,3,7} E: 790kcal Tel.zsír.: 5g CH: 104g Só: 2,4g Zsír: 26g Feh.: 33g Cuk.: 33g Ca: 119mg
Energia:	1 095,50kcal	1 111,39kcal	835,49kcal	1 014,35kcal	1 070,30kcal
Zsír:	53,95g	38,01g	28,97g	41,56g	31,64g
Telített zsírsav:	8,31g	7,03g	8,37g	14,62g	7,41g
Fehérje:	41,42g	39,91g	30,24g	51,13g	44,24g
Szénhidrát:	106,75g	154,36g	116,23g	105,41g	148,74g
Cukor:	6,91g	14,24g	26,46g	15,49g	14,74g
Só:	3,97g	4,77g	3,18g	2,65g	3,76g
Ca:	110,47mg	318,88mg	587,99mg	471,11mg	178,59mg

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!