

Iskola

Étlap

2026. május 18 - 2026. május 22

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
Tízórai	Tej⁷ <small>E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 13g, Só: 0,3g, Ca: 285,0mg</small> Fahéjas csiga <small>E: 192kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 36g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg</small>	Tej⁷ <small>E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 13g, Só: 0,3g, Ca: 285,0mg</small> Kifli^{1,3} <small>E: 334kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 66g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg</small> mini dzsem <small>E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	Citromos tea <small>E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> Körözött, lilahagymás⁷ <small>E: 108kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 3g, Só: 0,5g, Ca: 112,8mg</small> Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} <small>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</small>	Tej⁷ <small>E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 13g, Só: 0,3g, Ca: 285,0mg</small> Natúr sajtkrém⁷ <small>E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Só: 0,4g, Ca: 44,4mg</small> Paradicsom <small>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> Zsemle^{1,3,7} <small>E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</small>	Gyümölcsle pogácsa^{1,3,7} <small>E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>
Ebéd	Köménymagleves piritott kenyérkockával^{1,3} <small>E: 103kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Só: 1,3g, Ca: 0,0mg</small> Baromfi nuggets^{1,3} <small>E: 147kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 10g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</small> Párolt rizs <small>E: 280kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 52g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</small> savanyúság <small>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	Húsleves^{1,3,9} <small>E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 15g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</small> Főtt hús <small>E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> Paradicsommártás^{1,9} <small>E: 123kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</small> Főtt burgonya <small>E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</small>	Májgombóc leves^{1,3} <small>E: 288kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 28g, Só: 1,4g, Ca: 0,0mg</small> Sajtos-tejfölös makaróni^{1,3,7} <small>E: 404kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 16g, CH: 52g, Só: 1,9g, Ca: 206,0mg</small>	vegyes gyümölcsleves^{1,7} <small>E: 159kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 23g, Só: 0,3g, Ca: 30,0mg</small> Serpenyős burgonya virslivel⁶ <small>E: 380kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 33g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg</small> savanyúság <small>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	Lebbencsleves^{1,3} <small>E: 147kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</small> Natúr csirkecomb filé¹ <small>E: 133kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 4g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg</small> Zöldborsó főzelék^{1,7} <small>E: 244kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 30g, Só: 1,1g, Ca: 45,6mg</small>
Uzsonna	Zala felvágott⁶ <small>E: 87kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg</small> Margarin <small>E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} <small>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</small> zöldség <small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	Baromfimájás^{6,7} <small>E: 95kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</small> Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} <small>E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</small> zöldség <small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	Csirkemellcsemege <small>E: 44kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> Margarin <small>E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> Zsemle^{1,3,7} <small>E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</small> zöldség <small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	Zabszelet^{6,8,11} <small>E: 159kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> gyümölcs <small>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	Tonhalkrém^{4,10} <small>E: 86kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</small> Búzakorpás zsemle¹ <small>E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 32g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</small> zöldség <small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>
Energia:	1 117,64kcal	1 196,33kcal	1 221,30kcal	1 120,50kcal	1 097,63kcal
Zsír:	32,12g	23,65g	39,90g	47,32g	43,60g
Telített zsírsav:	8,28g	6,49g	17,58g	14,75g	4,20g
Fehérje:	38,96g	52,41g	38,65g	31,95g	42,49g
Szénhidrát:	154,15g	186,68g	153,66g	133,63g	138,95g
Só:	4,55g	4,92g	4,97g	2,88g	3,39g
Ca:	346,41mg	408,36mg	409,23mg	432,64mg	152,55mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!