

ÉTLAP

ISKOLA FELSŐS 10-14 ÉVESEK

Időszak: 2026.05.18 - 2026.05.24 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vanília tej(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Margarin, Olasz felvágott, Uborka	Tea, Főtt tojás(tojás), Margarin, Vágott zsemle(glutén), Paprika	Kakaó(tej,laktóz), Sajtos croissant(glutén,laktóz,tej,t ojás)	Tea, Csemege szalámi, Margarin, Vágott zsemle(glutén), Paradicsom	Tea, Tejes kiórlésű bagett(csilagfűrt,diófélék, glutén), Zöldfűszeres szendvicskrém(laktóz,tej), Paprika
Tápanyag:	En: 448 kcal, Fe: 18 g, Zs: 18 g, Tzs: 7 g, Szh: 52 g, Cu: 20 g, Só: 1.86 g, K: 0 mg,	En: 384 kcal, Fe: 16 g, Zs: 12 g, Tzs: 2 g, Szh: 53 g, Cu: 8 g, Só: 1.30 g, K: 0 mg,	En: 349 kcal, Fe: 12 g, Zs: 14 g, Tzs: 8 g, Szh: 48 g, Cu: 20 g, Só: 0.80 g, K: 0 mg,	En: 370 kcal, Fe: 10 g, Zs: 13 g, Tzs: 5 g, Szh: 52 g, Cu: 8 g, Só: 1.96 g, K: 0 mg,	En: 423 kcal, Fe: 11 g, Zs: 9 g, Tzs: 4 g, Szh: 74 g, Cu: 10 g, Só: 1.73 g, K: 0 mg,
Ebéd	Csicsoriborsós zöldségleves(zeller), Bolognai spagetti(tej,laktóz,glutén,t ojás,diófélék,glutén,mustá r,szója), Alma	Vajgaluska leves(tojás,glutén,zeller), Fokhagymás sertésragu, Zöldborsófőzelék(tej,laktó z,glutén), Tejes kiórlésű kenyér(glutén)	Köményes leves(zeller,glutén), Bazsalikomos csirkeragu, Kukoricapehely, Bulgur(glutén), Savanyú cékia	Karalábéleves(zeller), Abc tészta(glutén), Főtt burgonya, Tóított paprika(tojás,glutén), Tejes kiórlésű kenyér(glutén)	Zellerkrémleves(tej,laktóz, glutén,dió,zeller), Levesgyöngy(glutén,tej), Sárgarépás rizs, Rántott sertésszelet(glutén,tojás), Csemege uborka(kéndioxid,mustár)
Tápanyag:	En: 625 kcal, Fe: 38 g, Zs: 15 g, Tzs: 1 g, Szh: 84 g, Cu: 13 g, Só: 3.21 g, K: 0 mg,	En: 645 kcal, Fe: 39 g, Zs: 18 g, Tzs: 5 g, Szh: 69 g, Cu: 11 g, Só: 3.34 g, K: 0 mg,	En: 638 kcal, Fe: 37 g, Zs: 21 g, Tzs: 2 g, Szh: 69 g, Cu: 1 g, Só: 2.83 g, K: 0 mg,	En: 677 kcal, Fe: 32 g, Zs: 18 g, Tzs: 1 g, Szh: 94 g, Cu: 11 g, Só: 4.24 g, K: 0 mg,	En: 836 kcal, Fe: 30 g, Zs: 36 g, Tzs: 6 g, Szh: 90 g, Cu: 4 g, Só: 3.38 g, K: 0 mg,
Uzsonna	Színes kuglóf(glutén,tej,tojás), Banán	Lekváros táska(glutén,tej,tojás)	Füstölt sonka szalámi, Margarin, Tejes kiórlésű bagett(csilagfűrt,diófélék, glutén), Uborka	Mákos búrkifli(glutén,tej,tojás)	Krémpuding(laktóz,tej)
Tápanyag:	En: 350 kcal, Fe: 9 g, Zs: 6 g, Tzs: 1 g, Szh: 77 g, Cu: 0 g, Só: 0.02 g, K: 0 mg,	En: 432 kcal, Fe: 8 g, Zs: 15 g, Tzs: 8 g, Szh: 66 g, Cu: 8 g, Só: 1.12 g, K: 0 mg,	En: 373 kcal, Fe: 15 g, Zs: 6 g, Tzs: 2 g, Szh: 64 g, Cu: 0 g, Só: 2.50 g, K: 0 mg,	En: 271 kcal, Fe: 7 g, Zs: 15 g, Tzs: 2 g, Szh: 29 g, Cu: 1 g, Só: 0.04 g, K: 0 mg,	En: 76 kcal, Fe: 1 g, Zs: 1 g, Tzs: 1 g, Szh: 16 g, Cu: 12 g, Só: 0.63 g, K: 0 mg,

