

# ÉTLAP

## ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2025.03.10 - 2025.03.16 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tea, Sajtkrém, Tejes kiórlésű bagett, Uborka	Margarin, Nyári turista, Vágott zsemle, Paprika	Barna zsemle, Margarin, Uborka	Tea, Diák rúd, Tömlős sajt, Paprika	Tejeskávé, Bécsi felvágott, Margarin, Tejes kiórlésű bagett, Uborka
<b>Tápanyag:</b>	En: 343 kcal, Fe: 11 g, Zs: 4 g, Tzs: 2 g, Szh: 65 g, Cu: 9 g, Só: 1.08 g, K: 0 mg,	En: 199 kcal, Fe: 7 g, Zs: 15 g, Tzs: 3 g, Szh: 23 g, Cu: 0 g, Só: 0.43 g, K: 0 mg,	En: 307 kcal, Fe: 8 g, Zs: 12 g, Tzs: 2 g, Szh: 55 g, Cu: 1 g, Só: 4.05 g, K: 0 mg,	En: 226 kcal, Fe: 8 g, Zs: 5 g, Tzs: 3 g, Szh: 68 g, Cu: 9 g, Só: 0.53 g, K: 0 mg,	En: 470 kcal, Fe: 20 g, Zs: 19 g, Tzs: 6 g, Szh: 68 g, Cu: 13 g, Só: 2.37 g, K: 0 mg,
<b>Allergének:</b>	csillagfűrt, diófélék, glutén	mustár, glutén	glutén	glutén, laktóz, tej	tej, laktóz, csillagfűrt, diófélék, glutén
<b>Ebéd</b>	Magyaros karalábéleves, Sertéstokány vadas mártással, Spagetti tészta	Vajgaluska leves, Fokhagymás sertésragu, Zöldborsófőzelék, Tejes kiórlésű kenyér	Vegyes zöldségleves IX., Rakott zöldbab	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Petrezselymes rizs, Sült csirkecomb, Savanyú cékla	Tejfölös puhabableves, Narancs, Mákos metélt
<b>Tápanyag:</b>	En: 632 kcal, Fe: 26 g, Zs: 26 g, Tzs: 4 g, Szh: 72 g, Cu: 6 g, Só: 2.82 g, K: 0 mg,	En: 572 kcal, Fe: 38 g, Zs: 12 g, Tzs: 1 g, Szh: 65 g, Cu: 10 g, Só: 2.92 g, K: 0 mg,	En: 538 kcal, Fe: 25 g, Zs: 23 g, Tzs: 4 g, Szh: 54 g, Cu: 6 g, Só: 2.73 g, K: 0 mg,	En: 680 kcal, Fe: 28 g, Zs: 28 g, Tzs: 7 g, Szh: 77 g, Cu: 1 g, Só: 2.31 g, K: 0 mg,	En: 594 kcal, Fe: 18 g, Zs: 17 g, Tzs: 3 g, Szh: 93 g, Cu: 11 g, Só: 1.25 g, K: 0 mg,
<b>Allergének:</b>	zeller, glutén, tej, laktóz, mustár, tojás	tojás, zeller, glutén, tej, laktóz	zeller, glutén, tej, laktóz	tej, laktóz, zeller, glutén, dió	tej, laktóz, glutén, zeller, mustár, szója, tojás
<b>Uzsonna</b>	Színes kuglóf, Banán	Almás párna	Kifli, Kockasajt	Joghurt	Sajttal szórt pogácsa
<b>Tápanyag:</b>	En: 306 kcal, Fe: 8 g, Zs: 6 g, Tzs: 1 g, Szh: 67 g, Cu: 0 g, Só: 0.02 g, K: 0 mg,	En: 262 kcal, Fe: 4 g, Zs: 12 g, Tzs: 5 g, Szh: 35 g, Cu: 7 g, Só: 0.57 g, K: 0 mg,	En: 277 kcal, Fe: 9 g, Zs: 8 g, Tzs: 5 g, Szh: 41 g, Cu: 2 g, Só: 0.41 g, K: 0 mg,	En: 595 kcal, Fe: 20 g, Zs: 8 g, Tzs: 6 g, Szh: 105 g, Cu: 90 g, Só: 0.63 g, K: 0 mg,	En: 302 kcal, Fe: 6 g, Zs: 16 g, Tzs: 7 g, Szh: 33 g, Cu: 0 g, Só: 0.01 g, K: 0 mg,
<b>Allergének:</b>	glutén, tej, tojás	diófélék, glutén, laktóz, mogyoró	glutén, tojás	laktóz, tej	glutén, szója, tej

# ÉTLAP

## ISKOLA FELSŐS 10-14 -ÉVESEK

Időszak: 2025.03.10 - 2025.03.16 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tea, Sajtkrém, Tejes kiőrlésű bagett, Uborka	Margarin, Nyári turista, Vágott zsemle, Paprika	Barna zsemle, Margarin, Párizsi, Uborka	Tea, Diák rúd, Tömlős sajt, Paprika	Tejeskávé, Bécsi felvágott, Margarin, Tejes kiőrlésű bagett, Uborka
<b>Tápanyag:</b>	En: 392 kcal, Fe: 12 g, Zs: 5 g, Tzs: 3 g, Szh: 74 g, Cu: 10 g, Só: 1.92 g, K: 0 mg,	En: 227 kcal, Fe: 8 g, Zs: 17 g, Tzs: 4 g, Szh: 26 g, Cu: 0 g, Só: 0.49 g, K: 0 mg,	En: 455 kcal, Fe: 15 g, Zs: 29 g, Tzs: 6 g, Szh: 64 g, Cu: 1 g, Só: 5.58 g, K: 0 mg,	En: 258 kcal, Fe: 9 g, Zs: 6 g, Tzs: 3 g, Szh: 44 g, Cu: 10 g, Só: 0.61 g, K: 0 mg,	En: 537 kcal, Fe: 23 g, Zs: 22 g, Tzs: 7 g, Szh: 78 g, Cu: 14 g, Só: 2.71 g, K: 0 mg,
<b>Allergének:</b>	csillagfürt, diófélék, glutén	mustár, glutén	glutén	glutén, laktóz, tej	tej, laktóz, csillagfürt, diófélék, glutén
<b>Ebéd</b>	Magyaros karalábéleves, Sertéstokány vadas mártással, Spagetti tészta	Vajgaluska leves, Fokhagymás sertésragu, Zöldborsófőzelék, Tejes kiőrlésű kenyér	Vegyes zöldségleves IX., Rakott zöldbab	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Sült csirkecomb, Savanyú cékla	Tejfölös puhabableves, Narancs, Mákos metélt
<b>Tápanyag:</b>	En: 722 kcal, Fe: 29 g, Zs: 29 g, Tzs: 5 g, Szh: 82 g, Cu: 7 g, Só: 3.22 g, K: 0 mg,	En: 654 kcal, Fe: 43 g, Zs: 14 g, Tzs: 2 g, Szh: 75 g, Cu: 11 g, Só: 3.34 g, K: 0 mg,	En: 615 kcal, Fe: 29 g, Zs: 26 g, Tzs: 5 g, Szh: 62 g, Cu: 7 g, Só: 3.12 g, K: 0 mg,	En: 777 kcal, Fe: 32 g, Zs: 32 g, Tzs: 8 g, Szh: 88 g, Cu: 2 g, Só: 2.64 g, K: 0 mg,	En: 679 kcal, Fe: 21 g, Zs: 19 g, Tzs: 3 g, Szh: 106 g, Cu: 12 g, Só: 1.42 g, K: 0 mg,
<b>Allergének:</b>	zeller, glutén, tej, laktóz, mustár, tojás	tojás, zeller, glutén, tej, laktóz	zeller, glutén, tej, laktóz	tej, laktóz, zeller, glutén, dió	tej, laktóz, glutén, zeller, mustár, szója, tojás
<b>Uzsonna</b>	Színes kuglóf, Banán	Almás párna	Kifli, Kockasajt	Joghurt	Sajttal szórt pogácsa
<b>Tápanyag:</b>	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: 300 kcal, Fe: 5 g, Zs: 13 g, Tzs: 5 g, Szh: 40 g, Cu: 8 g, Só: 0.65 g, K: 0 mg,	En: 317 kcal, Fe: 11 g, Zs: 10 g, Tzs: 5 g, Szh: 47 g, Cu: 3 g, Só: 0.47 g, K: 0 mg,	En: 680 kcal, Fe: 23 g, Zs: 10 g, Tzs: 6 g, Szh: 120 g, Cu: 103 g, Só: 0.72 g, K: 0 mg,	En: 346 kcal, Fe: 6 g, Zs: 18 g, Tzs: 8 g, Szh: 37 g, Cu: 0 g, Só: 0.02 g, K: 0 mg,
<b>Allergének:</b>	glutén, tej, tojás	diófélék, glutén, laktóz, mogyoró	glutén, tojás	laktóz, tej	glutén, szója, tej