

É T L A P

ISKOLA FELSŐS 10-14 -ÉVESEK

Időszak: 2025.03.17 - 2025.03.23 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, Margarin, Vágott zsemle, Sárgabarack jam	Barna zsemle, Margarin, Sajt, Paprika	Löncs barna zsemle, Uborka	Tea, Tejes kiórlésű bagett, Tómiós sajt, Paprika	Tejeskávé, Barna zsemle, Margarin, Olasz felvágott, Uborka
Tápanyag:	En: 310 kcal, Fe: 12 g, Zs: 15 g, Tzs: 4 g, Szh: 47 g, Cu: 29 g, Só: 0.30 g, K: 0 mg,	En: 494 kcal, Fe: 20 g, Zs: 24 g, Tzs: 4 g, Szh: 65 g, Cu: 1 g, Só: 4.69 g, K: 0 mg,	En: 203 kcal, Fe: 7 g, Zs: 4 g, Tzs: 2 g, Szh: 33 g, Cu: 1 g, Só: 2.72 g, K: 0 mg,	En: 411 kcal, Fe: 13 g, Zs: 6 g, Tzs: 3 g, Szh: 75 g, Cu: 10 g, Só: 2.04 g, K: 0 mg,	En: 598 kcal, Fe: 22 g, Zs: 28 g, Tzs: 7 g, Szh: 79 g, Cu: 15 g, Só: 5.67 g, K: 0 mg,
Allergének:	tej, laktóz, glutén	glutén, tej, laktóz	glutén	csillagfűrt, diófélék, glutén, laktóz, tej	tej, laktóz, glutén
Ebéd	Vegyes zöldségleves X., Csiga, Sárgaborsófőzelék, Virsli, Tejes kiórlésű kenyér	Tárkonyos húsgombócleves, Gránátos kocka, Csemege uborka	Zöldség krémleves, Levesgyöngy, Tarhonya, Lecsós sertésszelet	Magyaros gombaleves, Csipet, Rizs, Alma, Mézes - mustáros csirketokány	Csontleves, Kiskocka, Főtt tojás, Tejes kiórlésű kenyér, Sóska, Tört burgonya
Tápanyag:	En: 651 kcal, Fe: 29 g, Zs: 24 g, Tzs: 8 g, Szh: 79 g, Cu: 4 g, Só: 2.30 g, K: 0 mg,	En: 669 kcal, Fe: 30 g, Zs: 18 g, Tzs: 3 g, Szh: 93 g, Cu: 10 g, Só: 3.58 g, K: 0 mg,	En: 713 kcal, Fe: 28 g, Zs: 29 g, Tzs: 6 g, Szh: 84 g, Cu: 10 g, Só: 1.03 g, K: 0 mg,	En: 579 kcal, Fe: 37 g, Zs: 5 g, Tzs: 1 g, Szh: 95 g, Cu: 11 g, Só: 1.31 g, K: 0 mg,	En: 538 kcal, Fe: 18 g, Zs: 10 g, Tzs: 2 g, Szh: 80 g, Cu: 4 g, Só: 2.04 g, K: 0 mg,
Allergének:	zeller, glutén, tojás, szója	glutén, tej, laktóz, tojás, zeller	tej, laktóz, glutén, zeller, tojás	glutén, tojás, mustár, tej	zeller, glutén, tojás, tej, laktóz
Uzsonna	Briós, Banán	Krémtúró	Vágott zsemle, Zöldfűszeres krémsajt, Paprika	Sajtos rúd	Sajtos croissan
Tápanyag:	En: 257 kcal, Fe: 6 g, Zs: 2 g, Tzs: 1 g, Szh: 52 g, Cu: 5 g, Só: 0.29 g, K: 0 mg,	En: 389 kcal, Fe: 158 g, Zs: 14 g, Tzs: 7 g, Szh: 77 g, Cu: 60 g, Só: 0.22 g, K: 0 mg,	En: 200 kcal, Fe: 8 g, Zs: 5 g, Tzs: 3 g, Szh: 30 g, Cu: 2 g, Só: 0.60 g, K: 0 mg,	En: 177 kcal, Fe: 3 g, Zs: 11 g, Tzs: 3 g, Szh: 15 g, Cu: 0 g, Só: 0.01 g, K: 0 mg,	En: 120 kcal, Fe: 16 g, Zs: 6 g, Tzs: 1 g, Szh: 20 g, Cu: 0 g, Só: 0.01 g, K: 0 mg,
Allergének:	glutén, tojás, tej	laktóz, tej	glutén, laktóz, tej	glutén, laktóz	glutén, laktóz

ÉTLAP

ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2025.03.17 - 2025.03.23 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, Margarin, Vágott zsemle, Sárgabarack jam	Barna zsemle, Margarin, Sajt, Paprika	Löncs barna zsemle, Uborka	Tea, Tejes kiórlésű bagett, Tómiós sajt, Paprika	Tejeskávé, Barna zsemle, Margarin, Olasz felvágott, Uborka
Tápanyag:	En: 271 kcal, Fe: 10 g, Zs: 13 g, Tzs: 3 g, Szh: 41 g, Cu: 20 g, Só: 0.27 g, K: 0 mg,	En: 432 kcal, Fe: 17 g, Zs: 21 g, Tzs: 3 g, Szh: 57 g, Cu: 1 g, Só: 4.10 g, K: 0 mg,	En: 178 kcal, Fe: 6 g, Zs: 4 g, Tzs: 2 g, Szh: 29 g, Cu: 1 g, Só: 2.38 g, K: 0 mg,	En: 360 kcal, Fe: 11 g, Zs: 5 g, Tzs: 3 g, Szh: 66 g, Cu: 9 g, Só: 1.79 g, K: 0 mg,	En: 523 kcal, Fe: 20 g, Zs: 24 g, Tzs: 7 g, Szh: 69 g, Cu: 13 g, Só: 4.96 g, K: 0 mg,
Allergének:	tej, laktóz, glutén	glutén, tej, laktóz	glutén	csillagfűrt, diófélék, glutén, laktóz, tej	tej, laktóz, glutén
Ebéd	Vegyes zöldségleves X., Csiga, Sárgaborsófőzelék, Virsli, Tejes kiórlésű kenyér	Tárkonyos húsgombóclevés, Gránátos kocka, Csemege uborka	Zöldség krémleves, Levesgyöngy, Tarhonya, Lecsós sertésszelet	Magyaros gombaleves, Csipet, Rizs, Alma, Mézes - mustáros csirketokány	Csontleves, Kiskocka, Főtt tojás, Tejes kiórlésű kenyér, Sóskamártás, Tört burgonya
Tápanyag:	En: 569 kcal, Fe: 26 g, Zs: 21 g, Tzs: 7 g, Szh: 89 g, Cu: 3 g, Só: 2.02 g, K: 0 mg,	En: 565 kcal, Fe: 26 g, Zs: 16 g, Tzs: 3 g, Szh: 82 g, Cu: 9 g, Só: 3.13 g, K: 0 mg,	En: 624 kcal, Fe: 24 g, Zs: 25 g, Tzs: 5 g, Szh: 73 g, Cu: 8 g, Só: 0.90 g, K: 0 mg,	En: 506 kcal, Fe: 32 g, Zs: 4 g, Tzs: 1 g, Szh: 83 g, Cu: 9 g, Só: 1.15 g, K: 0 mg,	En: 470 kcal, Fe: 16 g, Zs: 9 g, Tzs: 1 g, Szh: 70 g, Cu: 4 g, Só: 1.79 g, K: 0 mg,
Allergének:	zeller, glutén, tojás, szója	glutén, tej, laktóz, tojás, zeller	tej, laktóz, glutén, zeller, tojás	glutén, tojás, mustár, tej	zeller, glutén, tojás, tej, laktóz
Uzsonna	Briós, Banán	Krémtúró	Vágott zsemle, Zöldfűszeres krémsajt, Paprika	Sajtos rúd	Sajtos croissan
Tápanyag:	En: 225 kcal, Fe: 6 g, Zs: 2 g, Tzs: 1 g, Szh: 46 g, Cu: 5 g, Só: 0.25 g, K: 0 mg,	En: 340 kcal, Fe: 139 g, Zs: 13 g, Tzs: 6 g, Szh: 67 g, Cu: 53 g, Só: 0.19 g, K: 0 mg,	En: 175 kcal, Fe: 7 g, Zs: 4 g, Tzs: 2 g, Szh: 26 g, Cu: 2 g, Só: 0.53 g, K: 0 mg,	En: 155 kcal, Fe: 3 g, Zs: 10 g, Tzs: 3 g, Szh: 13 g, Cu: 0 g, Só: 0.01 g, K: 0 mg,	En: 105 kcal, Fe: 14 g, Zs: 6 g, Tzs: 1 g, Szh: 19 g, Cu: 0 g, Só: 0.01 g, K: 0 mg,
Allergének:	glutén, tojás, tej	laktóz, tej	glutén, laktóz, tej	glutén, laktóz	glutén, laktóz