

ÉTLAP

ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2025.03.24 - 2025.03.30 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó, Barna zsemle, Magyaros vajkrém, Uborka	Csirkemellfelvágott barna zsemle, Margarin, Paprika	Barna zsemle, Margarin, Tavaszi felvágott, Uborka	Tea, Tömlős sajt, Vágott zsemle, Póréhagyma	Tejéskávé, Barna zsemle, Margarin, Sonkás felvágott, Uborka
Tápanyag:	En: 464 kcal, Fe: 16 g, Zs: 14 g, Tzs: 3 g, Szh: 67 g, Cu: 12 g, Só: 4.33 g, K: 0 mg,	En: 236 kcal, Fe: 11 g, Zs: 14 g, Tzs: 3 g, Szh: 30 g, Cu: 0 g, Só: 3.06 g, K: 0 mg,	En: 376 kcal, Fe: 12 g, Zs: 17 g, Tzs: 4 g, Szh: 57 g, Cu: 1 g, Só: 4.75 g, K: 0 mg,	En: 199 kcal, Fe: 6 g, Zs: 4 g, Tzs: 2 g, Szh: 32 g, Cu: 9 g, Só: 0.59 g, K: 0 mg,	En: 472 kcal, Fe: 22 g, Zs: 17 g, Tzs: 5 g, Szh: 69 g, Cu: 13 g, Só: 5.10 g, K: 0 mg,
Allergének:	tej,laktóz,glutén	glutén	glutén	laktóz,tej,glutén	tej,laktóz,glutén
Ebéd	Csicseriborsós zöldségleves, Spagetti	Tojásleves, Mexikói ragú sertéshúsból, Bulgur, Abc tészta	Brokkolikrémleves, Kukoricapehely, Rizs, Csemege uborka, Rántott sertésszelet	Karalábéleves, Főtt kolbász, Babfőzelék, Tejes kiórlésű kenyér	Sárgabarack leves, Csirkemájrizottó, Banán
Tápanyag:	En: 523 kcal, Fe: 33 g, Zs: 12 g, Tzs: 1 g, Szh: 67 g, Cu: 9 g, Só: 4.31 g, K: 0 mg,	En: 491 kcal, Fe: 28 g, Zs: 11 g, Tzs: 1 g, Szh: 63 g, Cu: 0 g, Só: 0.95 g, K: 0 mg,	En: 959 kcal, Fe: 29 g, Zs: 46 g, Tzs: 6 g, Szh: 101 g, Cu: 6 g, Só: 2.50 g, K: 0 mg,	En: 622 kcal, Fe: 29 g, Zs: 26 g, Tzs: 10 g, Szh: 66 g, Cu: 6 g, Só: 3.28 g, K: 0 mg,	En: 541 kcal, Fe: 14 g, Zs: 7 g, Tzs: 2 g, Szh: 102 g, Cu: 14 g, Só: 0.45 g, K: 0 mg,
Allergének:	zeller,glutén,tojás,tej,laktóz	tojás,zeller,glutén	tej,laktóz,glutén,tojás	zeller,glutén,szója,tej,laktóz	tej,laktóz,glutén
Uzsonna	Fatörzs kifli, Narancs	Erdőcske	Kakaós kalács, Alma	Margarinos zsemle pirosarannyal, Paprika	Krémtúró
Tápanyag:	En: 268 kcal, Fe: 7 g, Zs: 9 g, Tzs: 1 g, Szh: 40 g, Cu: 1 g, Só: 0.78 g, K: 0 mg,	En: 180 kcal, Fe: 4 g, Zs: 3 g, Tzs: 1 g, Szh: 31 g, Cu: 11 g, Só: 0.11 g, K: 0 mg,	En: 211 kcal, Fe: 7 g, Zs: 5 g, Tzs: 1 g, Szh: 35 g, Cu: 7 g, Só: 0.04 g, K: 0 mg,	En: 142 kcal, Fe: 4 g, Zs: 10 g, Tzs: 1 g, Szh: 23 g, Cu: 0 g, Só: 0.30 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,
Allergének:	glutén,tojás,tej	glutén,tej,tojás	glutén,tojás,tej	glutén	laktóz,tej

ÉTLAP

ISKOLA FELSŐS 10-14 -ÉVESEK

Időszak: 2025.03.24 - 2025.03.30 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó, Barna zsemle, Magyaros vajkrém, Uborka	Csirkemellfelvágott barna zsemle, Margarin, Paprika	Barna zsemle, Margarin, Tavaszi felvágott, Uborka	Tea, Tömlős sajt, Vágott zsemle, Póréhagyma	Tejeskávé, Barna zsemle, Margarin, Sonkás felvágott, Uborka
Tápanyag:	En: 531 kcal, Fe: 18 g, Zs: 15 g, Tzs: 3 g, Szh: 76 g, Cu: 13 g, Só: 4.94 g, K: 0 mg,	En: 269 kcal, Fe: 13 g, Zs: 17 g, Tzs: 3 g, Szh: 34 g, Cu: 0 g, Só: 3.50 g, K: 0 mg,	En: 430 kcal, Fe: 14 g, Zs: 19 g, Tzs: 5 g, Szh: 65 g, Cu: 1 g, Só: 5.42 g, K: 0 mg,	En: 228 kcal, Fe: 7 g, Zs: 5 g, Tzs: 3 g, Szh: 7 g, Cu: 10 g, Só: 0.67 g, K: 0 mg,	En: 539 kcal, Fe: 25 g, Zs: 20 g, Tzs: 6 g, Szh: 79 g, Cu: 15 g, Só: 5.83 g, K: 0 mg,
Allergének:	tej,laktóz,glutén	glutén	glutén	laktóz,tej,glutén	tej,laktóz,glutén
Ebéd	Csicseriborsós zöldségleves, Spagetti	Tojásleves, Mexikói ragú sertéshúsból, Bulgur, Abc tészta	Brokkolikrémleves, Kukoricapehely, Rizs, Csemege uborka, Rántott sertésszelet	Karalábéleves, Főtt kolbász, Babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Sárgabarack leves, Csirkemájrizottó, Banán
Tápanyag:	En: 598 kcal, Fe: 38 g, Zs: 14 g, Tzs: 1 g, Szh: 77 g, Cu: 11 g, Só: 4.92 g, K: 0 mg,	En: 561 kcal, Fe: 32 g, Zs: 12 g, Tzs: 1 g, Szh: 72 g, Cu: 1 g, Só: 1.08 g, K: 0 mg,	En: 1085 kcal, Fe: 33 g, Zs: 52 g, Tzs: 7 g, Szh: 115 g, Cu: 7 g, Só: 2.86 g, K: 0 mg,	En: 710 kcal, Fe: 33 g, Zs: 29 g, Tzs: 12 g, Szh: 75 g, Cu: 7 g, Só: 3.74 g, K: 0 mg,	En: 618 kcal, Fe: 16 g, Zs: 8 g, Tzs: 2 g, Szh: 117 g, Cu: 16 g, Só: 0.51 g, K: 0 mg,
Allergének:	zeller,glutén,tojás,tej,laktóz	tojás,zeller,glutén	tej,laktóz,glutén,tojás	zeller,glutén,szója,tej,laktóz	tej,laktóz,glutén
Uzsonna	Fatörzs kifli, Narancs	Erdőcske	Kakaós kalács, Alma	Margarinos zsemle pirosarannyal, Paprika	Krémtúró
Tápanyag:	En: 307 kcal, Fe: 9 g, Zs: 11 g, Tzs: 1 g, Szh: 46 g, Cu: 1 g, Só: 0.90 g, K: 0 mg,	En: 205 kcal, Fe: 5 g, Zs: 4 g, Tzs: 1 g, Szh: 36 g, Cu: 13 g, Só: 0.13 g, K: 0 mg,	En: 241 kcal, Fe: 8 g, Zs: 5 g, Tzs: 1 g, Szh: 40 g, Cu: 8 g, Só: 0.04 g, K: 0 mg,	En: 162 kcal, Fe: 5 g, Zs: 12 g, Tzs: 1 g, Szh: 26 g, Cu: 0 g, Só: 0.34 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,
Allergének:	glutén,tojás,tej	glutén,tej,tojás	glutén,tojás,tej	glutén	laktóz,tej