

ÉTLAP

ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2025.04.28 - 2025.05.04 - heti

Ekezesek	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, Kenőmájas, Tejes kiőrlésű bagett, Uborka	Margarin, Nyári turista, Vágott zsemle, Paprika	Margarin, Párizsi, Vágott zsemle, Uborka		
Tápanyag:	En: 479 kcal, Fe: 20 g, Zs: 15 g, Tzs: 7 g, Szh: 66 g, Cu: 11 g, Só: 2.39 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: 227 kcal, Fe: 9 g, Zs: 18 g, Tzs: 4 g, Szh: 23 g, Cu: 0 g, Só: 0.90 g, K: 0 mg,		
Allergének:	tej,laktóz,mustár,csillagfürt,diófélék ,glutén	mustár,glutén	glutén		
Ebéd	Magyaros karalábéleves, Sertéstokány vadas mártással, Spagetti teszta	Vajgaluska leves, Fokhagymás sertésragu, Zöldborsófőzelék, Tejes kiőrlésű kenyér	Vegyes zöldségleves IX., Rakott káposzta, Tejes kiőrlésű kenyér, Banán		
Tápanyag:	En: 649 kcal, Fe: 26 g, Zs: 26 g, Tzs: 4 g, Szh: 75 g, Cu: 9 g, Só: 2.93 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: 613 kcal, Fe: 24 g, Zs: 19 g, Tzs: 3 g, Szh: 82 g, Cu: 4 g, Só: 2.32 g, K: 0 mg,		
Allergének:	zeller,glutén,tej,laktóz,mustár,tojás	tojás,zeller,glutén,tej,laktóz	zeller,glutén,tej,laktóz		
Uzsonna	Kakaós kalács, Alma	Kifli, Kockasajt	Csokoládé puding		
Tápanyag:	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: 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: 114 kcal, Fe: 1 g, Zs: 3 g, Tzs: 2 g, Szh: 20 g, Cu: 16 g, Só: 0.08 g, K: 0 mg,		
Allergének:	glutén,tojás,tej	glutén,tojás	laktóz,szója,tej		

ÉTLAP

ISKOLA FELSŐS 10-14 -ÉVESEK

Időszak: 2025.04.28 - 2025.05.04 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, Kenőmájás, Tejes kiőrlésű bagett, Uborka	Margarin, Nyári turista, Vágott zsemle, Paprika	Margarin, Párizsi, Vágott zsemle, Uborka		
Tápanyag:	En: 548 kcal, Fe: 23 g, Zs: 17 g, Tzs: 8 g, Szh: 75 g, Cu: 12 g, Só: 2.74 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: 259 kcal, Fe: 10 g, Zs: 20 g, Tzs: 5 g, Szh: 26 g, Cu: 0 g, Só: 1.02 g, K: 0 mg,		
Allergének:	tej,laktóz,mustár,csillagfűrt,díólélek ,glutén	mustár,glutén	glutén		
Ebéd	Magyaros karalábéleves, Sertéstokány vadas mártással, Spagetti tészta	Vajgaluska leves, Fokhagymás sertésragu, Zöldborsófőzelék, Tejes kiőrlésű kenyér	Vegyes zöldségleves IX., Rakott káposzta, Tejes kiőrlésű kenyér, Banán		
Tápanyag:	En: 742 kcal, Fe: 30 g, Zs: 30 g, Tzs: 5 g, Szh: 86 g, Cu: 10 g, Só: 3.34 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: 701 kcal, Fe: 27 g, Zs: 22 g, Tzs: 3 g, Szh: 93 g, Cu: 5 g, Só: 2.66 g, K: 0 mg,		
Allergének:	zeller,glutén,tej,laktóz,mustár,tojás	tojás,zeller,glutén,tej,laktóz	zeller,glutén,tej,laktóz		
Uzsonna	Kakaós kalács, Alma	Kirli, Kockasajt	Csokoládé puding		
Tápanyag:	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: 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: 130 kcal, Fe: 2 g, Zs: 3 g, Tzs: 2 g, Szh: 23 g, Cu: 18 g, Só: 0.10 g, K: 0 mg,		
Allergének:	glutén,tojás,tej	glutén,tojás	laktóz,szója,tej		