

ÉTLAP

ISKOLÁS ALSÓS 7-10 ÉVESEK

Időszak: 2025.05.05 - 2025.05.11 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, Áfonya lekvár, Margarin, Vágott zsemle	Barna zsemle, Margarin, Sajt, Paprika	Löncs vágott zsemle, Uborka	Tea, Tömlős sajt, Vágott zsemle, Paradicsom	Kakaó, Barna zsemle, Bécsi felvágott, Margarin, Uborka
Tápanyag:	En: 263 kcal, Fe: 10 g, Zs: 13 g, Tzs: 3 g, Szh: 39 g, Cu: 18 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: 193 kcal, Fe: 8 g, Zs: 7 g, Tzs: 3 g, Szh: 24 g, Cu: 0 g, Só: 0.92 g, K: 0 mg,	En: 202 kcal, Fe: 6 g, Zs: 4 g, Tzs: 2 g, Szh: 33 g, Cu: 9 g, Só: 0.53 g, K: 0 mg,	En: 476 kcal, Fe: 20 g, Zs: 20 g, Tzs: 7 g, Szh: 67 g, Cu: 12 g, Só: 5.10 g, K: 0 mg,
Allergének:	tej,laktóz,glutén	glutén,tej,laktóz	glutén	laktóz,tej,glutén	tej,laktóz,glutén
Ebéd	Rizsleves, Sárgaborsófőzelék, Virsli, Tejles kiórlésű kenyér	Tárkonyos húsgombóclevés, Gránátos kocka, Csemege uborka	Vegyes zöldségleves IX., Chilis bab, Banán, Tejles kiórlésű kenyér	Csontleves, Parajfőzelék, Főtt tojás, Tört burgonya, Kiskocka, Tejles kiórlésű kenyér	Zöldség krémleves, Levesgyöngy, Rizibizi, Savanyú cékla, Cigánypecsenye
Tápanyag:	En: 568 kcal, Fe: 25 g, Zs: 22 g, Tzs: 7 g, Szh: 66 g, Cu: 1 g, Só: 1.79 g, K: 0 mg,	En: 585 kcal, Fe: 26 g, Zs: 16 g, Tzs: 3 g, Szh: 82 g, Cu: 9 g, Só: 3.43 g, K: 0 mg,	En: 548 kcal, Fe: 25 g, Zs: 18 g, Tzs: 2 g, Szh: 67 g, Cu: 6 g, Só: 2.28 g, K: 0 mg,	En: 514 kcal, Fe: 17 g, Zs: 11 g, Tzs: 1 g, Szh: 74 g, Cu: 4 g, Só: 2.07 g, K: 0 mg,	En: 688 kcal, Fe: 29 g, Zs: 30 g, Tzs: 6 g, Szh: 78 g, Cu: 4 g, Só: 2.20 g, K: 0 mg,
Allergének:	zeller,glutén,soja	glutén,tej,laktóz,tojás,zeller	zeller,glutén	zeller,tej,laktóz,glutén,tojás	tej,laktóz,glutén,zeller
Uzsonna	Színes kuglóf, Banán	Joghurt	Kenőmájas, Vágott zsemle, Paprika	Erdőske	Sajtos croissan
Tápanyag:	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: 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: 232 kcal, Fe: 9 g, Zs: 11 g, Tzs: 4 g, Szh: 23 g, Cu: 0 g, Só: 0.92 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: 105 kcal, Fe: 14 g, Zs: 6 g, Tzs: 1 g, Szh: 18 g, Cu: 0 g, Só: 0.01 g, K: 0 mg,
Allergének:	glutén,tej,tojás	laktóz,tej	mustár,glutén	glutén,tej,tojás	glutén,laktóz

ÉTLAP

ISKOLA FELSŐS 10-14 -ÉVESEK

Időszak: 2025.05.05 - 2025.05.11 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, Áfonya lekvár, Margarin, Vágott zsemle	Barna zsemle, Margarin, Sajt, Paprika	Lönccs vágott zsemle, Uborka	Tea, Tömlős sajt, Vágott zsemle, Paradicsom	Kakaó, Barna zsemle, Bécsi felvágott, Margarin, Uborka
Tápanyag:	En: 300 kcal, Fe: 12 g, Zs: 15 g, Tzs: 4 g, Szh: 45 g, Cu: 20 g, Só: 0.31 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: 220 kcal, Fe: 9 g, Zs: 8 g, Tzs: 3 g, Szh: 28 g, Cu: 0 g, Só: 1.06 g, K: 0 mg,	En: 231 kcal, Fe: 7 g, Zs: 5 g, Tzs: 3 g, Szh: 38 g, Cu: 10 g, Só: 0.60 g, K: 0 mg,	En: 544 kcal, Fe: 23 g, Zs: 23 g, Tzs: 8 g, Szh: 76 g, Cu: 13 g, Só: 3.82 g, K: 0 mg,
Allergének:	tej,laktóz,glutén	glutén,tej,laktóz	glutén	laktóz,tej,glutén	tej,laktóz,glutén
Ebéd	Rizsleves, Sárgaborsófőzelék, Virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos húsgombóclevés, Gránátos kocka, Csemege uborka	Vegyes zöldségleves IX., Chilis bab, Banán, Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves, Parajfőzelék, Főtt tojás, Tört burgonya, Kiskocka, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldség krémleves, Levesgyöngy, Rizibizi, Savanyú cékla, Cigánypecsenye
Tápanyag:	En: 649 kcal, Fe: 28 g, Zs: 25 g, Tzs: 8 g, Szh: 75 g, Cu: 1 g, Só: 2.04 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: 627 kcal, Fe: 29 g, Zs: 21 g, Tzs: 2 g, Szh: 76 g, Cu: 7 g, Só: 2.61 g, K: 0 mg,	En: 587 kcal, Fe: 20 g, Zs: 12 g, Tzs: 1 g, Szh: 85 g, Cu: 4 g, Só: 2.36 g, K: 0 mg,	En: 798 kcal, Fe: 33 g, Zs: 34 g, Tzs: 7 g, Szh: 89 g, Cu: 5 g, Só: 2.51 g, K: 0 mg,
Allergének:	zeller,glutén,soja	glutén,tej,laktóz,tojás,zeller	zeller,glutén	zeller,tej,laktóz,glutén,tojás	tej,laktóz,glutén,zeller
Uzsonna	Színes kuglóf, Banán	Joghurt	Kenőmájas, Vágott zsemle, Paprika	Erdőcske	Sajtos croissan
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: 680 kcal, Fe: 23 g, Zs: 10 g, Tzs: 6 g, Szh: 120 g, Cu: 102 g, Só: 0.72 g, K: 0 mg,	En: 265 kcal, Fe: 10 g, Zs: 12 g, Tzs: 5 g, Szh: 27 g, Cu: 0 g, Só: 1.06 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: 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,tej,tojás	laktóz,tej	mustár,glutén	glutén,tej,tojás	glutén,laktóz