

Étlap

Iskola

2026. május 4 - 2026. május 10

Dátum	Tízórai	Ebéd
2026.05.04 Hétfő	Kifli ^{1,3} , Tea, gyümölcs joghurt ⁷ E: 211,76kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 37,43g Só: 0,87g Zsír: 3,38g Feh.: 6,75g Cuk: 5,64g Ca: 113,24mg	Lábatlan leves ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli ⁶ , korpás kenyér ^{1,3,7} E: 542,05kcal Tel.zsír.: 5,87g CH: 54,56g Só: 5,47g Zsír: 25,62g Feh.: 21,14g Cuk: 13,58g Ca: 97,00mg
2026.05.05 Kedd	Sajtos tavaszi felvágott ⁶ , Margarin, Csipkebogyó tea, kigyó uborka, korpás kenyér ^{1,3,7} E: 316,30kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 40,79g Só: 3,12g Zsír: 12,59g Feh.: 9,15g Cuk: 0,69g Ca: 13,86mg	Jókai bableves ^{1,7,9} , Grízes (darás) tészta ¹ , korpás kenyér ^{1,3,7} E: 848,82kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 127,92g Só: 5,15g Zsír: 22,11g Feh.: 32,07g Cuk: 6,67g Ca: 111,48mg
2026.05.06 Szerda	löncs felvágott ⁶ , Margarin, Tea, korpás kenyér ^{1,3,7} E: 352,24kcal Tel.zsír.: 5,21g CH: 40,82g Só: 3,49g Zsír: 15,65g Feh.: 10,42g Cuk: 0,55g Ca: 8,96mg	Csontleves ¹ , Főtt hús, Sóskamártás ^{1,7} , Főtt burgonya fél adag E: 460,75kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 36,02g Só: 3,64g Zsír: 25,63g Feh.: 18,46g Cuk: 9,59g Ca: 173,82mg
2026.05.07 Csütörtök	Margarin, Tej ⁷ , kalács ^{1,3,7} E: 377,80kcal Tel.zsír.: 6,15g CH: 45,71g Só: 1,00g Zsír: 15,09g Feh.: 14,41g Cuk: 13,60g Ca: 300,91mg	Sajtkrémleves ^{1,7} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Tavaszi rizses hús, Csemege uborka E: 650,42kcal Tel.zsír.: 10,59g CH: 58,07g Só: 4,47g Zsír: 31,78g Feh.: 29,67g Cuk: 8,79g Ca: 294,27mg
2026.05.08 Péntek	Zalakrém ^{6,7} , Gyümölcs tea, lilahagyma, korpás kenyér ^{1,3,7} E: 305,10kcal Tel.zsír.: 4,46g CH: 33,18g Só: 3,63g Zsír: 13,29g Feh.: 11,55g Cuk: 2,44g Ca: 24,12mg	Lebbencsleves ¹ , Milánói makaróni ragu ⁷ , Makaróni köret ¹ , Reszelt sajt ⁷ E: 531,70kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 64,77g Só: 3,55g Zsír: 17,13g Feh.: 28,88g Cuk: 1,32g Ca: 201,67mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt