

## Étlap

Iskola

2026. május 11 - 2026. május 17

Dátum	Tízórai	Ebéd
2026.05.11 Hétfő	Tej 1,5% <sup>7</sup> , lekváros bukta <sup>1,3,7</sup> E: 9 862,00kcal Tel.zsír: 162,80g CH: 1 088,50g Só: 26,50g Zsír: 303,00g Feh.: 684,00g Cuk: 1 060,00g Ca: 22 800,00mg	Gulyásleves csipetkével, sertésbő <sup>1,3,12</sup> , Kenyér korpás ebédhez <sup>1,3,7</sup> , Zöldborsópaprikás <sup>1,7,12</sup> , Tészta köret <sup>1,3</sup> E: 1 021,28kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 128,09g Só: 3,95g Zsír: 36,76g Feh.: 41,68g Cuk: 3,55g Ca: 146,64mg
2026.05.12 Kedd	Kenyér korpás tizórai <sup>1,3,7</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Lilahagyma, Gyümölcs tea E: 283,61kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 42,68g Só: 1,64g Zsír: 5,49g Feh.: 14,51g Cuk: 4,80g Ca: 75,68mg	Fokhagymakrémleves <sup>1,7,12</sup> , kenyérkocka <sup>1</sup> , Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) <sup>1,3,4</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> E: 543,73kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 63,50g Só: 0,80g Zsír: 22,99g Feh.: 19,54g Cuk: 4,21g Ca: 116,37mg
2026.05.13 Szerda	Margarin, Kakaó <sup>7</sup> , kifli <sup>1,3</sup> E: 323,10kcal Tel.zsír: 3,02g CH: 52,57g Só: 1,05g Zsír: 7,49g Feh.: 11,00g Cuk: 13,66g Ca: 250,21mg	Zöldbableves tejfölös <sup>1,7,10,12</sup> , Hentestokány <sup>12</sup> , Párolt rizs E: 721,80kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 69,64g Só: 1,30g Zsír: 37,42g Feh.: 24,02g Cuk: 5,49g Ca: 81,57mg
2026.05.14 Csütörtök	Kenyér korpás tizórai <sup>1,3,7</sup> , Natur sajtkrém <sup>7</sup> , Csipkebogyó tea E: 298,68kcal Tel.zsír: 4,58g CH: 47,19g Só: 1,44g Zsír: 8,40g Feh.: 8,17g Cuk: 0,40g Ca: 47,15mg	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3</sup> , Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>1</sup> , Sült kolbász feltét, kenyér ebédhez <sup>1,3,7</sup> E: 898,81kcal Tel.zsír: 11,65g CH: 95,40g Só: 2,58g Zsír: 42,07g Feh.: 32,43g Cuk: 3,39g Ca: 84,32mg
2026.05.15 Péntek	Kenyér korpás tizórai <sup>1,3,7</sup> , Nyári turista, Retek, Margarin, Gyümölcs tea E: 570,69kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 91,00g Só: 2,73g Zsír: 11,93g Feh.: 32,21g Cuk: 0,54g Ca: 567,29mg	Almaleves <sup>1,7</sup> , Tarhonyáshús <sup>1,12</sup> E: 513,23kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 65,96g Só: 0,53g Zsír: 17,12g Feh.: 22,36g Cuk: 2,96g Ca: 71,44mg

## 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