

2026.06.08-06.12.

iskola alsó

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
tízórai	<b>tejeskávé-1,2</b> <b>császárszemle-1</b>	<b>activi tea-0</b> kacsamájás pástétom2,3,10 uborka0,barna kenyér-1	<b>tej-2</b> főtt tojás3,lila hagyma0 margarin0,korp.kenyér1	<b>alma tea-0</b> <b>lángos-1</b>	<b>tej-2</b> sajtkrém-2,paprika0 korpás kenyér-1
sótart	1,27g	0,21g	0,27g	0,06g	0,31g
energia	515,8kcal	67,5kcal	292,6kcal	52,15kcal	126,6kcal
fehérje/állati	19,3/6,4g	1,91/80g	22,9/22,3g	0,72/0g	7,65/6,43g
zsír/telített	13,4/0,84g	4,6/1,41g	15,7/0,2g	3,2/1,37g	4,6/0,98g
szénh/cukor	76,5/0,13g	4,45/1,36g	14,3/0,01g	5,05/1,37g	12,9/0,63g
<b>eDea</b>					
	<b>zeller</b> <b>leves-1,3,4</b>	<b>burgonya</b> <b>leves-1,4</b>	<b>meggy</b> <b>leves-1,2</b>	<b>zöldborsó</b> <b>leves-1,3,4</b>	<b>szárnyas</b> <b>erőleves-1,3,4</b>
	<b>sült</b> <b>virslis-0</b>	<b>lekváros</b> <b>derelye-1,3</b>	<b>panírozott hal-1,3,6</b> <b>gombás rizs-1</b>	<b>sertés pörkölt</b> <b>tésztával-1,4</b>	<b>rakott</b> <b>zöldbab-2</b>
	<b>lencse főzelék-1</b> <b>korpás kenyér-1</b>	<b>rozskenyér-1</b>		<b>sav.uborka-0</b> <b>rozskenyér-1</b>	
sótart	0,36g	0,88g	0,73g	0,31g	0,46g
energia	33,05kcal	59,6kcal	128,7kcal	82,9kcal	94,3kcal
fehérje/állati	15,01/14,3g	1,5/0g	6,21/4,76g	4,45/2,9g	12,9/10,5g
zsír/telített	25,8/0,44g	2,23/0,37g	10,4/0g	3,19/0,32g	4,01/0,3g
szénh/cukor	0,17/0,02g	8,23/2,5g	2,58/0,02g	7,83/0,29g	2,73/0,79g
<b>uzsonna</b>					
	<b>turista szalámi-0</b> <b>margarin0,paprika0</b> <b>korpás kenyér-1</b>	<b>szivecske joghurt-2</b> <b>rozskenyér-1</b>	<b>pulyka pizza sonka0</b> <b>margarin-0,paprika0</b> <b>korpás kenyér-1</b>	<b>sonkás cikk sajt-0</b> <b>rozskenyér-1</b> <b>körte-0</b>	<b>hamburger-1,</b>
sótart	0,17g	0,03g	0,16g	0,19g	0,82g
energia	28,9kcal	132,6kcal	24,7kcal	50,08kcal	349,2kcal
fehérje/állati	1,05/0g	9,71/9,08g	1,13/0g	2,78/0g	12,2/0,05g
zsír/telített	1,48/0,42g	2,9/0g	1,04/0,25g	2,97/1,85g	1,18/0,02g
szénh/cukor	2,34/0,02g	122,2/0g	2,37/0,02g	5,5/0,76g	72,1/0,18g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**allergének:**

1-glutén

2-tej

3-tojás

4-zeller

5-mogyoró

6-hal

7-dióféle

8-mustár

9-szezámag

10-szója

é.v. Répási Erika