2026.11.02-11.06. iskola alsó

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
tízórai	tiramisu ital-1,2 barna magvas kifli-1	cseresznye tea-0 csokikrém-1,2 rozskenyér-1	tej-2 fahéjas gabonapehely 1,2	hügli tea-0 magyaros vajkrém2,lila hagyma0,barna kenyér-1	tej-2 korpás zsemle-1 sertés párizsi-0
sótart	2,64g	0,03g	0,05g	0,06g	0,84g
energia	534,32kcal	29,14kcal	106,07kcal	29,07kcal	439,26kcal
fehérje/állati	25,96/6,43g	0,69/0g	6,72/6,43g	0,8/0g	18,43/6,43g
zsír/telített	28,9/9,72g	0,54/0,11g	2,91/0g	0,92/0,23g	3,98/0,1g
szénh/cukor	33,55/1,72g	4,37/1,75g	13,01/1,09g	4,33/1,29g	81,96/0g
ebéd	májgombóc leves-1,3,4 milánói makaróni-1,3,4	gazdasszony leves-1,3,4 csibemájas vagdalt-1,3,4 finom főzelék-1,2 rozskenyér-1	pulyka raguleves-1,3,4 burgonyás tészta-1,3, csalamádé-0	paradicsom leves-1,3,4 párizsi sertésszelet 1,3,4 kukoricás rizs-1	kelbimbó leves-1,3,4 székely káposzta-1,4 korpás kenyér-1
sótart	1,04g	1,42g	0,76g	1,12g	1,8g
energia	262,48kcal	91,47kcal	62,54kcal	293,33kcal	109,7kcal
fehérje/állati	10,64/0g	4,98/2,06g	1,65/0,59g	18,7/14,6g	5,62/1,32g
zsír/telített	3,51/0,99g	3,43/0,11g	0,84/0,1g	24,01/0,61g	2,13/0,07g
szénh/cukor	44,78/0,42g	9,18/11,82g	6,86/0,56g	24,23/6,35g	15,9/0,22g
uzsonna	kakaós piskóta 1,3,2 alma-0	lapkasajt-2,kápia-0 barna kenyér-1	diákcsemege-0 margarin-0,paprika0 korpás kenyér-1	danone joghurt-2 rozskenyér-1	csirkemell sonka-0 margarin-0,paprika-0 korpás kenyér-1
sótart	0,12g	0,29g	0,17g	0,15g	0,15g
energia	78,58kcal	64,56kcal	29,49kcal	125,08kcal	22,19kcal
fehérje/állati	0,92/0g	4,66/3,96g	1,13/0g	4,16/0g	1,03/0g
zsír/telített	1,43/0,11g	4,21/0g	1,5/0,02g	2,6/1,64g	0,74/0,13g
szénh/cukor	14,69/0,74g	3,19/0g	2,38/0,02g	19,9/16,14g	2,37/0,02g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

allergének: 1-glutén 2-tej 3-tojás 4-zeller
5-mogyoró 6-hal 7-dióféle 8-mustár
9-szezámmag 10-szója

é.v. Répási Erika