

2026.06.08-06.12.

iskola felső

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
tízórai	tejeskávé-1,2 császárszemle-1	activi tea-0 kacsamájás pástétom2,3,10 uborka0,barna kenyér-1	tej-2 főtt tojás3,lila hagyma0 margarin0,korp.kenyér1	alma tea-0 lángos-1	tej-2 sajtkrém-2,paprika0 korpás kenyér-1
sótart	1,47g	0,24g	0,32g	0,73g	0,36g
energia	597,5kcal	78,2kcal	339kcal	60,42kcal	146,68kcal
fehérje/állati	2,23/7,45g	2,22/0g	26,5/25,8g	0,83/0g	8,87/7,45g
zsír/telített	15,5/0,97g	5,39/1,63g	18,1/0,23g	3,71/0,01g	5,36/1,14g
szénh/cukor	88,6/0,16g	5,15/1,57g	16,6/0,01g	5,86/1,59g	15,03/0,73g
ebéd	zeller leves-1,3,4	burgonya leves-1,4	meggy leves-1,2	zöldborsó leves-1,3,4	szárnyas erőleves-1,3,4
	sült virslis-0 lencse főzelék-1 korpás kenyér-1	lekváros derelye-1,3 rozskenyér-1	panírozott hal-1,3,6 gombás rizs-1	sertés pörkölt tésztával-1,4 sav.uborka-0 rozskenyér-1	rakott zöldbab-2
sótart	0,42g	1,02g	0,84g	0,36g	0,54g
energia	382,9kcal	69,08kcal	149,1kcal	96,0kcal	109,2kcal
fehérje/állati	17,3/16,5g	1,7/0g	7,2/5,55g	5,15/3,37g	14,9/12,9g
zsír/telített	29,9/0,51g	2,58/0,43g	12,05/0g	3,69/0,38g	4,64/0,35g
szénh/cukor	0,21/0,03g	9,54/2,92g	2,99/0,03g	9,07/0,33g	3,17/0,92g
uzsonna	turista szalámi-0 margarin0,paprika0 korpás kenyér-1	szívecske joghurt-2 rozskenyér-1	pulyka pizza sonka0 margarin-0,paprika0 korpás kenyér-1	sonkás cikk sajt-0 rozskenyér-1 körte-0	hamburger-1,
sótart	0,2g	0,04g	0,19g	0,21g	0,95g
energia	33,5kcal	154,19kcal	28,7kcal	74,2kcal	404,56kcal
fehérje/állati	1,22/0g	11,2/10,5g	1,15/0g	3,23/0g	14,2/0,05g
zsír/telített	1,72/0,49g	3,46/0g	1,21/0,29g	3,44/2,14g	1,37/0,03g
szénh/cukor	2,7/0,03g	1,41/0g	2,74/0,02g	6,41/0,89g	83,6/0,22g
		1-glutén	2-tej	3-tojás	4-zeller
		5-mogyoró	6-hal	7-dióféle	8-mustár
		9-szezámag	10-szója		

é.v. Répási Erika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!