

2026.06.15-06.19

iskola felső

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
tízórai	tej-2 gabona párna- 1,3,7,10	vadmálna tea-0 margarin-0, méz-0 rozskenyér-1	tej-2 májkrém-1,2,3,10 uborka0,barna kenyér1	alma tea-0 csokikrém-1,2 rozskenyér-1	tejbegriz- 1,2
sótart	U,Ub g	0,06g	0,02g	0,03g	0,3g
energia	120,1kcal	301,2kcal	113,1kcal	29,8kcal	159,5kcal
fehérje/állati	7,73/7,45g	0,6/0g	7,54/7,45g	0,65/0g	9,69/7,45g
zsír/telített	3,36/0g	0,8/0,23g	3,31/0,01g	0,6/0,13g	4,13/0,23g
szénh/cukor	12,5/1,05g	4,28/1,47g	13,1/0,9g	4,51/2,03g	1,59/0,19g
ebéd	brokkoli leves-1,3,4 lecsós csirkemáj rizzsel-1,4	kertész leves-1,3,4 sült csirkecomb-1 meggymártás-1 burgonya püre-1	húsgombóc leves-1,3,4 káposztás tészta-1,3	köménymag leves-1,4 natúr vagdalt-1 paradicsomos burgonya-1,4 rozskenyér-1	erdeigyümölcs leves-1,2, tarhonyás hús-1,4
sótart	0,84g	1g	0,95g	1,4g	0,93g
energia	100,49kcal	95,8kcal	72,49kcal	113,5kcal	272,19kcal
fehérje/állati	4,89/1,16g	4,56/2,57g	3,93/2,76g	3,97/0,92g	10,3/1,16g
zsír/telített	1,76/0,49g	3,59/0,46g	2,63/0,16g	6,09/0,29g	3,47/0,64g
szénh/cukor	1,64/62,8g	1,12/0,43g	5,97/3,04g	9,41/0,87g	48,9/0,95g
uzsonna	soproni felvágott-0 margarin0,paprika0 korpás kenyér-1	könnyű és finom joghurt-2,mandarin-0 rozskenyér-1	tavaszi felvágott0 margarin-0,paprika0 korpás kenyér-1	szívecske puding-1,2 rozskenyér-1 körte-0	kandallós csemege-1,2,3 alma-0
sótart	0,22g	0,16g	0,22g	0,96g	0,06g
energia	38,7kcal	152,6kcal	3,47kcal	202,7kcal	16,07kcal
fehérje/állati	1,22/0g	4,76/0g	1,27/0g	3,21/0g	0,29/0g
zsír/telített	1,68/0,55g	3,05/1,9g	2,04/0,67g	2,26/0,87g	0,38/0,04g
szénh/cukor	3,55/0,14g	2,51/1,8g	2,89/0,04g	40,4/1,78g	2,78/1,19g
		1-glutén	2-tej	3-tojás	4-zeller
		5-mogyoró	6-hal	7-dióféle	8-mustár
		9-szezám	10-szója		

é.v. Répási Erika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!