2026.11.02-11.06. iskola felső

	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	3,06g	0,04g	0,05g	0,07g	0,97g
energia	619,03kcal	33,76kcal	122,88kcal	3,19kcal	508,9kcal
fehérje/állati	30,07/7,45g	0,8/0g	7,79/7,45g	0,93,/0g	21,35/7,45g
zsír/telített	33,48/11,26g	0,62/0,13g	3,37/0g	1,06/0,27g	4,61/0,11g
szénh/cukor	38,87/2g	5,07/2,03g	1,42/1,27g	5,02/1,5g	94,9/0g
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**
	1,21g	1,62g	0,89g	1,3g	2,09g
sótart	304,1kcal	105,97kcal	72,46kcal	339,83kcal	127,15kcal
energia	12,33/0g	5,77/2,39g	1,91/0,68g	21,67/16,92g	6,51/1,53g
fehérje/állati	4,07/1,15g	3,97/0,13g	0,97/0,11g	27,82/0,91g	2,47/0,08g
zsír/telített	51,88/0,49g	10,64/2,11g	7,95/0,65g	28,7/7,36g	18,43/0,26g
szénh/cukor					
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	0,14g	0,33g	0,2g	0,17g	0,17g
energia	91,03kcal	74,8kcal	34,17kcal	144,01kcal	25,7kcal
fehérje/állati	1,06/0g	5,4/4,58g	1,31/0g	4,82/0g	1,19/0g
zsír/telített	1,66/0,13g	4,88/0g	1,73/0,49g	3,02/1,9g	0,86/0,16g
szénh/cukor	17,02/0,86g	3,69/0g	2,76/0,03g	2,18/18,7g	2,74/0,03g

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

é.v. Répási Erika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!