

Iskola (11-14)
2026-05-25 - 2026-05-31

	2026-05-25		2026-05-26		2026-05-27		2026-05-28		2026-05-29	
	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai			Tea Sajt szelet [7], Margarin, Rozskenyér [1]		Tej [7], Lekvár, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér [1,7]		Tea Sajtkrém [7] Rozskenyér [1] Sárgarépa		Tea, Gépsonka, Margarin Teljeskiőrlésű kenyér [1,7] Retek	
			E: 357 kcal	E: 1494 KJ	E: 310 kcal	E: 1299 KJ	E: 384 kcal	E: 1608 KJ	E: 224 kcal	E: 937 KJ
			Zsír: 12 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 6 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 1 g
			Feh.: 11 g	CH: 48 g	Feh.: 13 g	CH: 49 g	Feh.: 11 g	CH: 70 g	Feh.: 10 g	CH: 35 g
			Cuk: 1 g	Só: 1.21 g	Cuk: 16 g	Só: 0.95 g	Cuk: 1 g	Só: 1.83 g	Cuk: 1 g	Só: 0.85 g
			Ca: 145 mg	Ca: 120 mg	Ca: 300 mg	Ca: 285 mg	Ca: 68 mg	Ca: 36 mg	Ca: 29 mg	Ca: 0 mg
			Vas: 1 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 25 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 11 g
Ebéd			Paradicsomleves [1,3,9], Tavaszi rizses hús, Káposzta saláta		Csurgatott tojásleves [1,3], Sonkás rakott kocka [1,3,6,7]		Zöldségleves [1,9], Paprikás burgonya debrecenivel [6], Házi csalamádé		Babgulyás [1,9], Túrótöltelikes gombóc [1,3,7], Félbarna kenyér [1]	
			E: 640 kcal	E: 2678 KJ	E: 593 kcal	E: 2457 KJ	E: 615 kcal	E: 2571 KJ	E: 989 kcal	E: 4137 KJ
			Zsír: 20 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 25 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 30 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 34 g	Tel.zsír.: 10 g
			Feh.: 24 g	CH: 88 g	Feh.: 27 g	CH: 63 g	Feh.: 25 g	CH: 60 g	Feh.: 34 g	CH: 135 g
			Cuk: 16 g	Só: 0.53 g	Cuk: 4 g	Só: 0.93 g	Cuk: 13 g	Só: 4.18 g	Cuk: 5 g	Só: 3.16 g
			Ca: 79 mg	Ca: 0 mg	Ca: 116 mg	Ca: 76 mg	Ca: 143 mg	Ca: 0 mg	Ca: 119 mg	Ca: 18 mg
			Vas: 2 mg	Cuk.: 28 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 18 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 13 g
Uzsonna			Kenőmájás[6,7], Teljeskiőrlésű kenyér [1,7] Kígyóuborka		Zala felvágott [6] Margarin, Rozskenyér [1] Lilahagyma		Petrezselymes túrókrém [7], Teljeskiőrlésű kenyér [1,7]		Magyaros vajkrém [7] Zsemle [1], Lilahagyma	
			E: 256 kcal	E: 1070 KJ	E: 286 kcal	E: 1195 KJ	E: 217 kcal	E: 906 KJ	E: 210 kcal	E: 878 KJ
			Zsír: 12 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 0 g
			Feh.: 12 g	CH: 25 g	Feh.: 9 g	CH: 38 g	Feh.: 13 g	CH: 29 g	Feh.: 6 g	CH: 27 g
			Cuk: 2 g	Só: 1.59 g	Cuk: 0 g	Só: 1.07 g	Cuk: 6 g	Só: 0.57 g	Cuk: 0 g	Só: 0.65 g
			Ca: 45 mg	Ca: 0 mg	Ca: 28 mg	Ca: 0 mg	Ca: 76 mg	Ca: 49 mg	Ca: 28 mg	Ca: 0 mg
			Vas: 2 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 6 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 0 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákfélék és azokból készült termékek, 3 - Tojás és abból készült termékek, 4 - Halak és azokból készült termékek, 5 - Földimogyoró és abból készült termékek, 6 - Szójabab és abból készült termékek, 7 - Tej és abból készült termékek, 8 - Diófélék, 9 - Zeller és abból készült termékek, 10 - Mustár és abból készült termékek, 11 - Szezámag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt