

Étlap (iskola 11-14 (tízórai,ebéd,uzsonna))

2025.03.17 - 2025.03.23.

Hétfő 2025.03.17	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.
Tízórai zabpelyhes kifli margarin-joghurtos ízes sonka kápia paprika E: 346(Kj) 83(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,16(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	sajtos kifli kenőmájás uborka E:1 608(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg) Allergén:Glutén,Tej,Mustár,Zeller,Szójab	virslis kalász E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	tojáskrém vizes zsemle jégsapreték E: 874(Kj) 209(KCal) F: 10(g)Kol:165(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Tej,Glutén,	burgonyás kifli 100 g vajkrém natúr sertés párizsi uborka E:13 802(Kj) 3 302(KCal) F: 99(g)Kol: 0(g)Sz:543(g) Zsir: 74(g)Cuk: 52(g)Só:11,45(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 20(mg) Allergén:Tej,Tojás,Glutén,
Ebéd karfiolleves sertéspörkölt tarhonya E:2 906(Kj) 695(KCal) F: 30(g)Kol: 69(g)Sz: 74(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 33(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár, dioxid,	májgaluska leves carbonara E:4 794(Kj) 1 147(KCal) F: 36(g)Kol: 43(g)Sz:104(g) Zsir: 56(g)Cuk: 21(g)Só:5,17(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 438(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,	magyaros burgonyaleves csirke gyros salátával, öntettel párolt rizs E:3 349(Kj) 801(KCal) F: 48(g)Kol: 58(g)Sz: 92(g) Zsir: 27(g)Cuk: 5(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 27(mg) Allergén:Zeller,Kén- dioxid,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,	fahéjjas almaleves párizsi pulykamellfilé burgonyapüré őszibarack befőtt E:4 168(Kj) 997(KCal) F: 36(g)Kol: 81(g)Sz:101(g) Zsir: 63(g)Cuk: 47(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 89(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	frankfurtiléves meggyesnúdli mákbundában E:4 057(Kj) 970(KCal) F: 25(g)Kol: 4(g)Sz:123(g) Zsir: 41(g)Cuk: 27(g)Só:4,93(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 344(mg) Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Kén- dioxid,Tojás,Mustár,Földimogyoró,
Uzsonna túrós táska E:1 368(Kj) 327(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 24(mg) Allergén:Glutén,Tej,	briós alma E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg) Allergén:Tej,Tojás,Glutén,	vizes zsemle margarin-vajjú tv.paprika zöldséges felvágott narancs E:1 408(Kj) 337(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 54(mg) Allergén:Glutén,Tej,	áfonyás szív E:15 466(Kj) 3 700(KCal) F: 51(g)Kol: 0(g)Sz:400(g) Zsir:210(g)Cuk:110(g)Só:5,10(g) Tel.Zs:110(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	teljeskiőrlésű sós fonott banán E:1 909(Kj) 457(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 165(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Dióf