

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00630) Tejmentes Iskola	Rizs tej, Kakaóscsiga[1]	Gyümölcs tea , Minimargarin 10g, Pulyka felvágott, Jégsaláta, Kocka kenyér[1]	Csipkebogyó tea, Paradicsom, Hummus, italiana[11], Zsemle[1]	Zöldpaprika, Rizs tej, Növényi sajt(9,10), Zsemle[1]	Jégsaláta, Halkrém[4,10, (12)], Rizs tej, Minimargarin 10g, Korpás zsemle[1]
		Energia: 265.53 Kcal / 1,109.92 KJ	Energia: 255.43 Kcal / 1,067.70 KJ	Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ	Energia: 249.61 Kcal / 1,043.37 KJ	Energia: 348.74 Kcal / 1,457.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.87 g 12.49 g 0.02 g	7.09 g 8.13 g 2.24 g	5.70 g 3.93 g 0.69 g	6.06 g 3.55 g 1.23 g	13.01 g 14.25 g 3.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.47 g 0.79 g 0.00 g	38.45 g 5.24 g 0.40 g	41.46 g 7.38 g 0.99 g	48.11 g 8.02 g 0.94 g	41.85 g 8.83 g 1.20 g		
Ebéd	(00630) Tejmentes Iskola	Lebbencsleves [1,3, (9,10)], Húsos metélt ovi, Céklasaláta, csemege szeletelt	Daragaluska leves [1,3], Rakott zöldbab (9,10)	Zeller leves[9], Savanyú vetreце(3,6,9,10,11,12), Párolt rizs	Kertészleves [1,3,9], Kelkáposzta főzelék [1, (9,10)], Húsgombóc [3, (9,10)]	Fokhagymakrémleves TM[1,3,9,(5,12)], Natúr sertéskaraj [1], Főtt burgonya isk, Meggymártás *mir.* TM.
		Energia: 674.55 Kcal / 2,819.62 KJ	Energia: 716.87 Kcal / 2,996.52 KJ	Energia: 561.97 Kcal / 2,349.03 KJ	Energia: 696.39 Kcal / 2,910.91 KJ	Energia: 621.24 Kcal / 2,596.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.10 g 26.27 g 6.39 g	29.46 g 25.39 g 6.41 g	17.07 g 27.64 g 6.70 g	28.83 g 27.36 g 5.86 g	22.68 g 16.15 g 2.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90.84 g 7.51 g 0.88 g	91.11 g 0.39 g 0.79 g	60.55 g 1.17 g 0.33 g	82.22 g 0.00 g 0.52 g	93.76 g 21.25 g 2.94 g		
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola	Zsemle[1], Gépsonka, Zöldpaprika	Uborka(kígyó), Teljes kiórlésű kenyér[1], Tavaszi felvágott, Margarin ewa	Főtt tojás [3], Uborka (kígyó), Teljes kiórlésű kenyér[1]	Párizsi, Tönköly zsemle [1], Jégcsap retek, Margarin ewa	Kocka kenyér[1], Zala felvágott, Margarin ewa, Zöldpaprika
		Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ	Energia: 225.64 Kcal / 943.18 KJ	Energia: 370.80 Kcal / 1,549.94 KJ	Energia: 209.24 Kcal / 874.62 KJ	Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.18 g 3.03 g 1.19 g	5.43 g 7.24 g 2.36 g	11.76 g 5.43 g 1.36 g	6.82 g 5.56 g 1.83 g	7.09 g 8.25 g 2.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.33 g 0.00 g 0.95 g	29.31 g 0.00 g 0.67 g	57.75 g 0.00 g 0.45 g	32.87 g 0.00 g 1.10 g	28.72 g 0.00 g 0.83 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola			 		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

