

ÉTLAP

2025.JÚNIUS 2-JÚNIUS 6

Iskola, Normál	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Briós (1,3,7) energia 293 kcal szénhydr.46,4 g fehérje 10,4 g cukor 21,8 g zsír 7,5 g só 0 g telített zsír 0 g	Tej (7) Méz Liga margarin Félbarna kenyér energia 268 kcal szénhydr.29,7 g fehérje 8 g cukor 5,7 g zsír 6,2 g só 0,8 g telített zsír 0 g	Gyerek tea (12) Körözött (7) Teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika energia 291 kcal szénhydr.38,2 g fehérje 14,1 g cukor 8,6 g zsír 8,8 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Gyümölcstea (12) Zala felvágott Magyaros szendvicskrém Teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka energia 291 kcal szénhydr.38,2 g fehérje 14,1 g cukor 8,6 g zsír 8,8 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Tej (7) Corn-flakes (1) Alma energia 291 kcal szénhydr.38,2 g fehérje 14,1 g cukor 8,6 g zsír 8,8 g só 0,2 g telített zsír 0 g
Ebéd	Zöldségleves (1,9) Párolt sertéskaraj csíkok Meggymártás (1,7) Pirított burgonya ½ adag energia 743 kcal szénhydr.108,9 g fehérje 15,9 g cukor 12,6 g zsír 13,2 g só 0,9 g telített zsír 0 g	Reszelt tészta leves (1) Zöldborsó főzelék (1,7) Főtt tojás (3) Teljeskiőrlésű kenyér (1) Alma energia 733 kcal szénhydr.89,6 g fehérje 23,5 g cukor 14,4 g zsír 18,7 g só 0,8 g telített zsír 0 g	Szűrt almalé 100% Zöldséges rizseshús Csemege uborka (10,12) energia 739 kcal szénhydr.99,2 g fehérje 17,5 g cukor 29 g zsír 12,8 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Húsos karfiolleves (1) Körtés kölesfelfűjt (1,3,7) energia 748 kcal szénhydr.88,2 g fehérje 17,5 g cukor 29 g zsír 12,8 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Fokhagymakrém leves(1,7) Pirított napraforgómag Olaszos rakott tészta (1,7,9) energia 737 kcal szénhydr.93,2 g fehérje 17,5 g cukor 29 g zsír 12,8 g só 0,2 g telített zsír 0 g
Uzsonna	Kockasajt Ca+ Teljeskiőrlésű zsemle (1) Hónapos retek energia 267 kcal szénhydr.25,3 g fehérje 13,3 g cukor 1,2 g zsír 13,3 g só 0,5 g telített zsír 0 g	Vajkrém (7) Vizes zsemle (1) Paradicsom energia 289 kcal szénhydr.25,6 g fehérje 12,8 g cukor 8 g zsír 4,3 g só 1,2 g telített zsír 0 g	Kenőmájas Félbarna kenyér (1) Póréhagyma energia 278 kcal szénhydr.24,6 g fehérje 7 g cukor 1,7 g zsír 5,4 g só 1,4 g telített zsír 0 g	Trappista sajt szelet (7) Csészés margarin Vizes zsemle (1) Sárgarépa hasáb energia 264 kcal szénhydr.24,6 g fehérje 7 g cukor 1,7 g zsír 5,4 g só 1,4 g telített zsír 0 g	Banános piskóta (1,3,7) energia 278 kcal szénhydr.24,6 g fehérje 7 g cukor 1,7 g zsír 5,4 g só 1,4 g telített zsír 0 g

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Kérdés esetén hívható: 0630/507-1397

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!