

Iskola B

2026-06-01 - 2026-06-07

	2026-06-01		2026-06-02		2026-06-03		2026-06-04		2026-06-05	
Reggeli	Paprikás szalámi, Vitaminozott margarin , Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér [1]		Kalács[1,3,7], Kakaó[7]		Zsemle[1], Soproni felvágott, Tej 1,5% [7], margarin 0.01 kg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához[1], Csirkemellsonka[6], póréhagyma, Tea - gyümölcsös,		Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához[1], Házi húskrém[1,6,7,10], Tea, paradicsom 0.015 kg	
	E: 249 kcal	E: 1040 KJ	E: 250 kcal	E: 1048 KJ	E: 259 kcal	E: 1085 KJ	E: 300 kcal	E: 1255 KJ	E: 244 kcal	E: 1022 KJ
	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 1 g
	Feh.: 6 g	CH: 33 g	Feh.: 13 g	CH: 35 g	Feh.: 12 g	CH: 39 g	Feh.: 9 g	CH: 40 g	Feh.: 7 g	CH: 37 g
	Cuk: 0 g	Só: 1.32 g	Cuk: 0 g	Só: 0.4 g	Cuk: 3 g	Só: 0.39 g	Cuk: 2 g	Só: 1.05 g	Cuk: 0 g	Só: 1.58 g
	Ca: 24 mg	Ca: 0 mg	Ca: 242 mg	Ca: 240 mg	Ca: 251 mg	Ca: 240 mg	Ca: 49 mg	Ca: 0 mg	Ca: 28 mg	Ca: 2 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 12 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 6 g
Ebéd	Sertésragu leves[1,9], Gyümölcs , Baracklekváros gombóc[1,3], Teljes őrlésű kenyér 2dkg [1]		Zöldborsóleves [1], Parajfőzelék[1,7], Bélszínesroló marhából[1,3,6,7], Teljes őrlésű kenyér 2dkg [1]		Májgombóclevés[1,3], Gyümölcs , Spagetti carbonara sertésből[1,3,7], Sajt szórát[7]		Citromos Almakrémleves[1,7], Rántott hal [1,3,4,7], Párolt rizs , Tartármártás[3,7,10]		Babgulyás pulykából[1,9], Gránátos kocka[1,3], Teljes őrlésű kenyér 2dkg [1], Csemege uborka	
	E: 971 kcal	E: 4097 KJ	E: 479 kcal	E: 2002 KJ	E: 797 kcal	E: 3351 KJ	E: 1015 kcal	E: 4251 KJ	E: 833 kcal	E: 3504 KJ
	Zsír: 26 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 36 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 55 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 24 g	Tel.zsír.: 3 g
	Feh.: 28 g	CH: 153 g	Feh.: 20 g	CH: 48 g	Feh.: 37 g	CH: 84 g	Feh.: 36 g	CH: 112 g	Feh.: 33 g	CH: 119 g
	Cuk: 11 g	Só: 1.88 g	Cuk: 4 g	Só: 1.67 g	Cuk: 11 g	Só: 3.66 g	Cuk: 12 g	Só: 2.86 g	Cuk: 6 g	Só: 2.57 g
	Ca: 51 mg	Ca: 0 mg	Ca: 237 mg	Ca: 72 mg	Ca: 403 mg	Ca: 346 mg	Ca: 291 mg	Ca: 270 mg	Ca: 111 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 23 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 6 g
Uzsonna	Magos zsemle[1], Magyaros vajkrém[7], paradicsom 0.015 kg		lőncs felvágott[6], Teljes őrlésű kenyér [1], Kigyó uborka, margarin 0.01 kg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához[1], sajtkrém 0.2 db / 100 g, sárgarépa friss tiszt. 0.015 kg		Burgonyás pogácsa[1,3,7]		Kakaós csiga [1,3,7]	
	E: 379 kcal	E: 1588 KJ	E: 275 kcal	E: 1149 KJ	E: 154 kcal	E: 644 KJ	E: 359 kcal	E: 1498 KJ	E: 442 kcal	E: 1848 KJ
	Zsír: 17 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 13 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 1 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 14 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 14 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 12 g	CH: 47 g	Feh.: 7 g	CH: 29 g	Feh.: 4 g	CH: 29 g	Feh.: 11 g	CH: 45 g	Feh.: 12 g	CH: 67 g
	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 1.16 g	Cuk: 1 g	Só: 1.1 g	Cuk: 1 g	Só: 2.02 g	Cuk: 0 g	Só: 0.04 g
	Ca: 1 mg	Ca: 0 mg	Ca: 24 mg	Ca: 0 mg	Ca: 26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 30 mg	Ca: 24 mg	Ca: 84 mg	Ca: 60 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 15 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 - Szezámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt

MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu

