

Étlap

Rakottas iskola felsős

2026. június 1 - 2026. június 5

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.06.01 Hétfő	Tej ^{1,5%} ₇ , Csokis gabonagolyó ^{1,6,7,16} E: 221,94kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,50g Só: 0,08g Zsír: 6,30g Feh.: 8,48g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} , Rakott zöldbab ^{1,7} , Zabrud ^{1,16,17} E: 858,79kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 95,77g Só: 0,54g Zsír: 32,98g Feh.: 33,25g Cuk: 0,00g Ca: 144,95mg	TK formakenyér ¹ , Ráma harmónia, Csirkemell sonka ^{1,6,7} , Paradicsom E: 251,24kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,77g Só: 1,22g Zsír: 12,57g Feh.: 8,79g Cuk: 0,05g Ca: 4,20mg
2026.06.02 Kedd	Trópusi gyümölcs ¹² , TK formakenyér ¹ , Házi húskrém sertés ^{1,7,10} , TV paprika E: 300,20kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,92g Só: 0,91g Zsír: 13,59g Feh.: 9,84g Cuk: 8,04g Ca: 9,74mg	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9,10} , Leves gyöngy ^{1,3,7} , Budapest csirkeragu ¹ , Bulgur ¹ , Szezonális gyümölcs E: 918,43kcal Tel.zsír.: 0,29g CH: 101,57g Só: 0,71g Zsír: 40,50g Feh.: 34,68g Cuk: 1,96g Ca: 78,51mg	Kifli ¹ , Natúr kocka sajt ⁷ E: 207,73kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,48g Só: 0,93g Zsír: 5,99g Feh.: 5,97g Cuk: 0,79g Ca: 0,00mg
2026.06.03 Szerda	Eper-tejszínes tea ¹² , Rozskenyér ¹ , Ráma margarin, Tojás karika ³ E: 341,24kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 46,00g Só: 0,50g Zsír: 11,87g Feh.: 10,70g Cuk: 7,99g Ca: 1,25mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7,10,15,16,17} , Brassói aprópecsenye (sertés) ¹ , Káposzta saláta E: 710,56kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 93,75g Só: 0,60g Zsír: 20,89g Feh.: 28,93g Cuk: 3,50g Ca: 71,82mg	TK formakenyér ¹ , Ráma margarin, Zala felvágott, Kígyóuborka E: 261,85kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,20g Só: 1,30g Zsír: 13,32g Feh.: 8,33g Cuk: 0,06g Ca: 11,70mg
2026.06.04 Csütörtök	Kakaó ⁷ , Tökmagos kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ E: 371,13kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 51,80g Só: 0,93g Zsír: 11,41g Feh.: 14,01g Cuk: 7,99g Ca: 230,15mg	Lenmagos vajgaluska leves ^{1,3,7,9,10} , Panírozott mustáros halfilé ^{1,3,4,7,10} , Párolt rizs 1/2 adag ^{1,3,7,9,10} , Párolt mexikói zöldségköret 1/2 adag E: 724,88kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 88,97g Só: 1,43g Zsír: 31,82g Feh.: 21,32g Cuk: 2,07g Ca: 37,29mg	TK formakenyér ¹ , Vaj ⁷ , Diákcsemege ^{1,6,7} , TV paprika E: 286,98kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 27,92g Só: 0,87g Zsír: 15,01g Feh.: 8,65g Cuk: 0,06g Ca: 6,10mg
2026.06.05 Péntek	Citromfû-alma tea ¹² , TK formakenyér ¹ , Kenőmájás ^{1,6,7} , Kígyóuborka E: 321,58kcal Tel.zsír.: 7,65g CH: 26,45g Só: 2,07g Zsír: 17,32g Feh.: 13,04g Cuk: 8,03g Ca: 10,81mg	Lencsegulyás (sertés) ^{1,3,7,9,10} , Darás metélt ^{1,3} , Szezonális gyümölcs E: 1 004,34kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 158,55g Só: 0,98g Zsír: 20,83g Feh.: 41,31g Cuk: 26,37g Ca: 90,32mg	Pizzás csiga ^{1,7} E: 220,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,50g Só: 0,30g Zsír: 3,30g Feh.: 4,50g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg

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 15. Dióféleket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámagot tartalmazhat