Étlap

Rakottas iskola felsõs **2026. december 14 - 2026. december 18**

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.12.14 Hétfõ	Tej1,5%[7], Csokis croissant[1,3,6,7,15,16,17] E: 370,91kcal Zsír: 15,25g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,93g CH: 45,46g Cuk: 5,32g Só: 0,42g Ca: 228,00mg	Mézeskalács ízesítésû almaleves[1,3,6,7,9,10,15,16], Csirkemell pörkölt[1], Bulgur[1], Vitamin saláta E: 754,89kcal Zsír: 29,91g Tel.zsír.: 1,74g Feh.: 34,35g CH: 97,75g Cuk: 9,46g Só: 0,46g Ca: 34,07mg	Kocka sajt[7], TK zsemle[1], Paradicsom E: 199,32kcal Zsír: 5,09g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,90g CH: 29,88g Cuk: 0,00g Só: 0,79g Ca: 4,20mg
2026.12.15 Kedd	Vadmálnás tea[12], Rozskenyér[1], Kenõmájas[1,6,7] E: 381,34kcal Zsír: 17,27g Tel.zsír.: 7,65g Feh.: 14,48g CH: 40,50g Cuk: 7,99g Só: 1,66g Ca: 6,31mg	Tojásleves[1,3,7,9,10], TK formakenyér[1], Rakott kelkáposzta[1,7], Alma E: 669,48kcal Zsír: 26,51g Tel.zsír.: 2,09g Feh.: 29,91g CH: 74,21g Cuk: 0,05g Só: 1,19g Ca: 199,07mg	TK formakenyér[1], Ráma margarin, Diákcsemege[1,6,7], TV paprika E: 254,36kcal Zsír: 13,87g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,85g CH: 23,51g Cuk: 0,05g Só: 1,27g Ca: 4,80mg
2026.12.16 Szerda	Erdei gyümölcstea, Tökmagos kenyér[1], Körözött[3,7,10] E: 245,41kcal Zsír: 7,53g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,35g CH: 35,65g Cuk: 7,99g Só: 0,55g Ca: 0,07mg	Magyaros karfiolleves[1,3,7,9,10], Bolognai halragu TK. spagettivel[1,3,4], Sajt szórat[7], Banán E: 868,89kcal Zsír: 23,34g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 38,35g CH: 118,88g Cuk: 1,12g Só: 0,94g Ca: 169,85mg	TK formakenyér[1], Ráma margarin, Zala felvágott, Kígyóuborka E: 250,11kcal Zsír: 13,25g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,94g CH: 23,00g Cuk: 0,05g Só: 1,25g Ca: 11,70mg
2026.12.17 Csütörtök	Citromos tea, Félbarna kenyér[1], Lenmagos sajtkrém[7], TV paprika E: 288,15kcal Zsír: 12,75g Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 6,52g CH: 36,47g Cuk: 7,99g Só: 1,10g Ca: 52,01mg	Daragaluska-leves[1,3,9], Húsgolyó Mir. sütõben[1,3,6,7], Lencsefõzelék[1,7,10], Zabrudi[1,16,17] E: 832,13kcal Zsír: 65,50g Tel.zsír.: 1,12g Feh.: 41,98g CH: 94,26g Cuk: 3,52g Só: 2,36g Ca: 96,89mg	TK zsemle[1], Ráma harmónia, Gépsonka[1,6,7] E: 283,48kcal Zsír: 12,96g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,68g CH: 28,12g Cuk: 0,00g Só: 1,01g Ca: 7,20mg
2026.12.18 Péntek	Tejeskávé[7], TK formakenyér[1], Csicseriborsókrém[7], Paradicsom E: 326,84kcal Zsír: 8,26g Tel.zsír.: 0,23g Feh.: 16,42g CH: 55,46g Cuk: 8,04g Só: 0,75g Ca: 264,02mg	Kertész leves[1,3,7,9,10], Sajttal töltött pulykamell sütõben[1,3,7], Petrezselymes rizs, Mongol saláta[10,12], Szaloncukor[6] E: 939,54kcal Zsír: 38,54g Tel.zsír.: 0,50g Feh.: 25,53g CH: 124,24g Cuk: 3,50g Só: 1,77g Ca: 41,80mg	Kakaós csiga[1,3] E: 252,00kcal Zsír: 4,41g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,04g CH: 46,90g Cuk: 17,50g Só: 0,45g 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt 15. Diófféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámmagot tartalmazhat